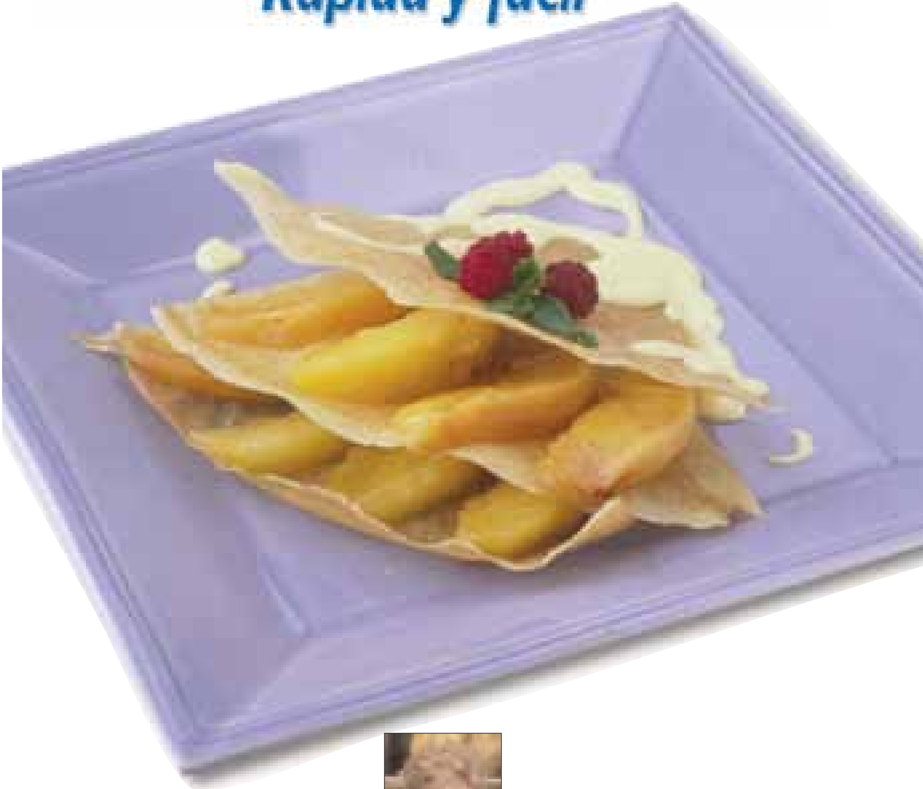
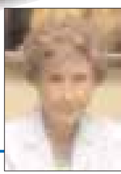
SEMANA

Cocina para invitados

Rápida y fácil





Realizada por
Mª Jesús Gil de Antuñano

Premio Nacional
de Gastronomía

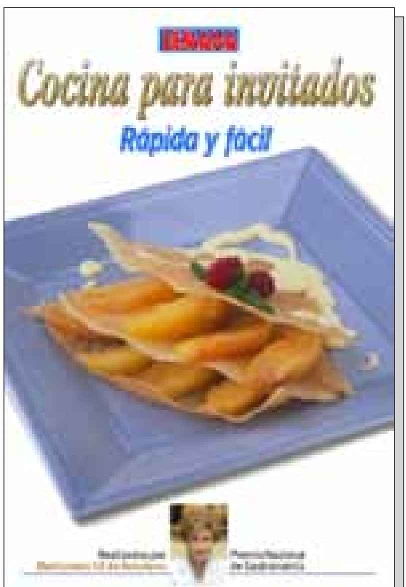
Cocina para invitados *Rápida y fácil* • SEMANA

SEMANA
Fascículo 1 ● Semana nº 3.222

Cocina para invitados

Rápida y fácil

Realizada por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.





Crema senegalesa

4 personas:

● *3 puerros* ● *1/2 rama de apio muy blanco* ● *1/4 kg. de patatas* ● *1 vaso de vino de nata líquida* ● *1 l. de caldo de ave* ● *1 cucharada de mantequilla* ● *2 cucharaditas de curry* ● *1 pechuga de pollo ahumado* ● *sal* ● *pimienta*

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● ***Calorías: 215.***



1 Rehogar en la mantequilla, los puerros y el apio limpios y cortados en trozos. Añadir las patatas peladas, lavadas y cortadas en dados, y saltearlas 10 minutos a fuego lento.



2 Regar con el caldo de ave y cocer durante unos 20 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas. Pasar por el pasapurés, incorporar la nata y más caldo si fuera necesario y sazonar.



3 Disolver una cucharadita de curry en un poco de caldo y añadirlo a la crema. Servirla con la pechuga de pollo cortada en dados y espolvoreada con otra cucharadita de curry.

Huevos con crema de trufa

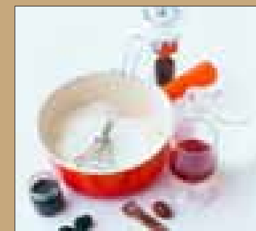
4 personas:

● *4 rebanadas de pan de molde* ● *4 huevos grandes* ● *1 chorreón de vinagre* ● *100 gr. de trufa* ● *4 cucharadas de jugo de trufa* ● *1/4 l. de bechamel* ● *4 cucharadas de nata líquida* ● *4 cucharadas de Oporto* ● *sal* ● *pimienta* ● *nuez moscada*

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● ***Calorías: 200.***



1 Escalfar los huevos de uno en uno en un cazo con agua, un chorreón de vinagre y sal. Sacarlos con una espumadera y escurrirlos sobre una servilleta.



2 Mezclar la bechamel con la nata y el Oporto, acercarla al fuego y añadir el jugo de trufa y las trufas picadas. Sazonarla con sal, pimienta y nuez moscada.



3 Tostar las rebanadas de pan, colocar un huevo sobre cada una y cubrirlos con la crema muy caliente y un poco de trufa picada.





Salmón marinado
con patatas al horno

8 personas:

● 1 cola de salmón de 1 y 1/2 kg. en dos lomos sin espina ● 300 gr. de sal fina ● 100 gr. de azúcar ● eneldo ● 1 cucharada de pimienta blanca molida. **Patatas al horno:** ● 2 bolsas de patatas pequeñas cocidas ● 1 sobre de sopa de cebolla ● 4 cucharadas de aceite

Tiempo de preparación: 15 minutos más el tiempo de marinar. ● Calorías: 345.







1 Mezclar la sal, el azúcar, la pimienta y 2 cucharadas de eneldo picado. Poner una capa en una fuente, colocar un lomo de salmón con la piel hacia abajo, tapar con el otro lomo y cubrirlo con el resto de la mezcla.

2 Colocar una tabla con un peso encima y dejar marinar durante 48 horas como mínimo. Poner un lomo en la tabla con la piel abajo, cubrir con eneldo picado y cortar lonchas finas sesgadas, servirlo con las patatas.

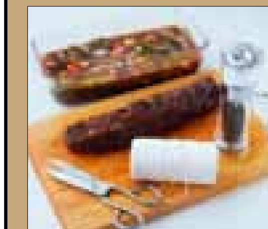
3 **Patatas al horno:** Poner las patatas en una fuente de horno, regarlas con el aceite y espolvorearlas con el sobre de sopa de cebolla. Introducirlas en el horno a 175º C, de 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas.

Lomo de corzo

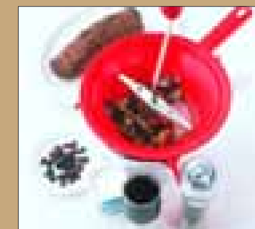
4 personas:

● 1 lomo de corzo de unos 700 gr. ● 6 cucharadas de aceite ● 1/2 cebolla ● 1/2 zanahoria (del adobo) ● 1 vaso de adobo ● 1 vaso de caldo ● 1 puñado de pasas ● 1 vaso de vino de Málaga ● 1 yogur ● sal ● pimienta ● 1 cucharada de azúcar. **Adobo:** ● 1 cebolla ● 1 zanahoria ● 1 diente de ajo ● tomillo ● 1 hoja de laurel ● 5 bayas de enebro ● 1 vaso de vino tinto ● 1/2 vaso de vinagre ● sal ● 2 clavos ● 10 granos de pimienta ● 1 cucharada de azúcar

Tiempo de preparación: 20 minutos más el tiempo de adobo. ● Calorías: 600.







1 Poner el lomo en una fuente grande con todos los ingredientes del adobo y dejarlo marinando 24 horas. Sacarlo, secarlo y atarlo para darle buena forma.

2 Dorarlo en el aceite y, cuando esté, freír encima la cebolla y la zanahoria. Cuando empiecen a tomar color, añadir el líquido del adobo y el caldo.

3 Cocer 10 minutos, pasar la salsa y añadir el oloroso, el yogur, las pasas y el azúcar, dar un hervor y servir con el lomo cortado en lonchas.





Mousse de requesón
con salsa de membrillo

4 personas:

● 250 gr. de requesón ● 6 cucharadas de leche condensada ● 3 huevos ● el zumo y la ralladura de 1/2 limón
● 100 gr. de dulce de membrillo

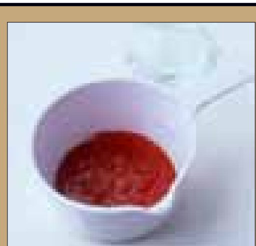
Tiempo de preparación: 20 minutos. ● **Calorías: 240.**



1 Mezclar el requesón, la leche condensada, las yemas y el zumo y ralladura de limón hasta obtener una masa homogénea.



2 Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla anterior con movimiento envolvente para que no se bajen.



3 Calentar el dulce de membrillo con un poco de agua hasta que se licúe. Servir la mousse en copas regada con la salsa de membrillo.

Trufas calientes

4 personas:

● 3 yemas de huevo ● 125 gr. de azúcar ● 125 gr. de chocolate amargo ● 225 gr. de mantequilla
● harina y huevo para rebozar ● aceite para freír

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de congelador. ● **Calorías: 990.**



1 Batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla se vuelva blanca y espumosa. Fundir el chocolate y la mantequilla en el microondas.



2 Mezclar las yemas con el chocolate, formar las trufas con ayuda de una manga pastelera sobre una plancha forrada con papel de aluminio y congelarlas.



3 Congeladas, darles forma con la mano, pasarlas por harina y huevo dos veces y freírlas en el aceite. Servirlas calientes espolvoreadas de azúcar glas y canela.



La hora del café





Cómo hacer...





CAFÉ ÁRABE: Es un café que se sirve ya azucarado y en una concentración que resulta no demasiado fuerte pero muy aromática, porque en el agua que se emplea para hacerlo han hervido un palo de canela y unas semillas de cardamomo.

La variedad
más apreciada

JAMAICA-BLUE MOUNTAIN: Es de la variedad arábica y el café más apreciado del mundo, cuya producción es muy escasa. Resulta muy suave, carece de acidez y tiene un cuerpo ligero y escaso contenido en cafeína. Se puede degustar en establecimientos especializados en café y comprar en buenas tiendas especializadas.

Un licor casero

PACHARÁN: Poner en la botella 300 gr. de endrinas, 1 l. de licor especial para pacharán (aproximadamente mitad anís, mitad orujo) y 1 grano de café. Dejar en maceración 3 meses, moviéndolo de vez en cuando, y colarlo.
Si se quiere obtener un pacharán más seco se puede hacer sólo con orujo, añadiendo un poco de azúcar al gusto.
Si se hace sólo con anís, resulta más dulce.



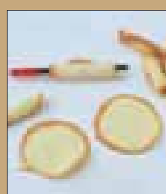
Para acompañar



Cigarrillos de Tolosa







1 Batir ligeramente 2 claras de huevo con un pellizco de sal. Añadir 75 gr. de harina, 100 gr. de azúcar glas, 40 gr. de mantequilla fundida y una cucharada de nata espesa.

2 Colocar pequeñas porciones de esta masa sobre una placa engrasada con mantequilla. Extenderlas para que resulten muy finas y cocerlas en el horno 5 minutos a 220º C.

3 Separarlas de la bandeja nada más sacarlas del horno y enrollarlas rápidamente.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Fascículo 2 ● Semana nº 3.223



Canapés souflés

4 personas:

● 4 rebanadas de pan de molde ● 1/2 cebolleta ● 1/2 zanahoria pequeña ● 8 pepinillos ● 8 cucharadas de mayonesa

Tiempo de preparación: 15 minutos. ● Calorías: 250.



1 Picar muy finas la cebolla y la zanahoria y mezclarlas con los pepinillos también picados.



2 Cortar el pan con ayuda de un cortapastas y repartir por encima el picadillo.



3 Cubrir los canapés con la mayonesa y gratinarlos en el horno hasta que se doren.

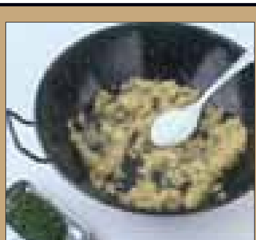


Flores de alcachofa
con salsa de almejas

4 personas:

● 1 kg. de alcachofas ● aceite para freírlas ● 1/2 kg. de almejas ● 1 cebolla ● 8 cucharadas de aceite ● perejil ● la punta de una hoja de laurel ● 1 vaso de vino blanco ● 1 cucharada rasa de harina ● 1 vaso de agua ● sal ● pimienta

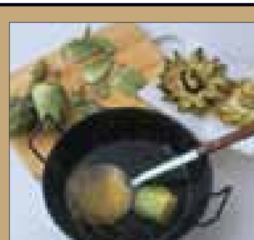
Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 565.



1 Freír la cebolla y el perejil picados muy finos hasta que empiecen a tomar color. Añadir la harina y mover sobre el fuego hasta que empiece a dorarse.



2 Regar con el vino y el agua, incorporar el laurel, sazonar y cocer 15 minutos, moviendo de vez en cuando. Añadir las almejas limpias y cocer hasta que se abran.



3 Quitar las hojas y puntas duras de las alcachofas y freírlas, hasta que se abran, en aceite abundante no demasiado caliente. Después, darles un hervor con las almejas.

Arroz con jamón y crema de puerros

4 personas:

● 4 tacitas moka de arroz ● 3 puerros ● 1/2 cebolla ● 100 gr. de jamón en dados ● 8 cucharadas de aceite ● 1 vaso de vino de caldo ● 1 vaso de vino de nata líquida ● 6 cucharadas de queso rallado ● sal ● pimienta ● 4-8 huevos, según tamaño

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 720.



1 Freír la cebolla picada en 6 cucharadas de aceite, añadir los puerros limpios y en rodajas con un poco de la parte verde y rehogar, sin que lleguen a tomar color (en el m.o. todo junto 10 minutos al 100%).



2 Incorporar la mitad del jamón, regar con el caldo y cocer hasta que los puerros estén tiernos. Agregar la mitad del queso y la nata y dar un hervor. Cocer el arroz en abundante agua con sal durante 18 minutos.



3 Escurrir y rehogar el arroz con el resto del aceite y del jamón. Mezclar con el resto de queso y llenar un molde de corona engrasado con aceite. Volcar la rosca de arroz y servir con la salsa y huevos a los 5 minutos.





Sashimi variado

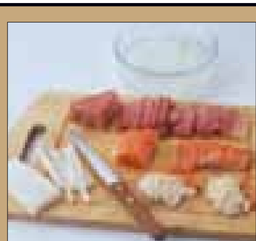
4 personas:

●250 gr. de salmón muy fresco sin piel ni espinas ●250 gr. de bonito o atún muy frescos sin la piel ni espinas ●4 vieiras muy frescas ●300 gr. de daikon (rábano gigante) ●50 gr. de Wasabi (pasta de rábano verde picante) ●salsa de soja

Tiempo de preparación: 15 minutos. ●Calorías: 250.



1 Quitar la piel y espinas al salmón y al bonito, limpiar las vieiras, lavar exhaustivamente el pescado, escurrirlo y suprimir todas las espinas que pudieran quedar.



2 Cortar el salmón, el bonito y las vieiras en lonchas de 1/2 cm. de grosor. Cortar el daikon en juliana y sumergirlo en agua fría durante unos 5 minutos.



3 Fondear la fuente con hielo picado, colocar encima el daikon y sobre él los pescados en grupos separados. Adornar con wasabi y servir con la salsa de soja.

Solomillo de avestruz a la pimienta

4 personas:

●4 medallones de avestruz de 150 gr. cada uno ●sal ●1 cucharadita de pimienta rosa ●1 de pimienta verde ●1 de pimienta negra ●1 de pimienta blanca ●1 cucharada de mostaza en grano ●1 cucharón de caldo ●6 cucharadas de aceite ●4 cucharadas de nata líquida

Tiempo de preparación: 20 minutos. ●Calorías: 450.



1 Machacar en el mortero las pimientas, dejando algunos granos para la salsa. Sazonar los medallones con sal, pasarlos por las pimientas y dejar que se impregne bien la carne.



2 Engrasar una sartén de hierro o una parrilla y, cuando esté muy caliente, hacer los medallones 2 min. de cada lado. Reservarlos tapados al calor para que no se enfríen.



3 Verter el caldo en la sartén, añadir la mostaza y la nata líquida. Dar un hervor y agregar los granos de pimienta reservados. Servir la carne con la salsa, zanahorias y patatas.





Tarta de café

8 personas:

● 250 gr. de galletas ● 100 gr. de mantequilla ● 1-2 cucharadas de leche. **Relleno:** ● 400 gr. de queso blanco ● 6 huevos ● 100 gr. de azúcar moreno ● 100 gr. de azúcar glas ● 2 cucharadas de harina ● 1 de café instantáneo ● 2 de agua hirviendo ● 1 yogur. **Cobertura:** ● 12 cucharadas de nata líquida ● 3 de azúcar glas ● 1 de café

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de horno. ● Calorías: 600.



1 Mezclar la mantequilla y la leche con las galletas y forrar un molde desmontable de 24 cm., guardar en la nevera unos minutos. Batir el queso, las yemas, el azúcar moreno, la harina, el yogur y el café disuelto en el agua.



2 Montar las claras a punto de nieve con el azúcar glas y mezclar con la crema de queso-yemas-azúcar-harina-yogur-café. Llenar el molde de galletas y hornear a 160ºC una 1 1/2 h. o hasta que esté firme la superficie.



3 **Cobertura:** Montar la nata con el azúcar y cubrir la tarta. Disolver el café en 1 cucharada de agua y 2 cucharadas de nata líquida y salpicar sobre la tarta extendiéndolo con un palillo. Rematar con granos de café.

Brick de membrillo

8 personas:

● 12 hojas de pasta brick ● 4 membrillos ● 2 vasos de azúcar ● un palo de canela ● una corteza de limón ● 4 cucharadas de ron. **Natillas:** ● el almíbar del membrillo ● 3 yemas ● 1 vaso de nata líquida

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● Calorías: 240.



1 Cocer los membrillos en poco agua durante 10 min., pelar y cortar en gajos. Cocer el azúcar con la canela y la corteza de limón en 2 vasos de agua, añadir el ron y los membrillos y hacerlos hasta que estén tiernos.



2 Engrasar con mantequilla las hojas de brick cortadas en triángulos y dorar en el horno a 175ºC, 2 ó 3 min. Colocar una hoja de brick en la fuente, encima el membrillo, otra hoja de brick y membrillo hasta acabar con el brick.



3 **Natillas:** Batir las yemas en un cazo de fondo grueso (o cazo normal para baño maría), verter el almíbar caliente y mover para que espese. Añadir la nata y dar un hervor. Servir el brick templado y las natillas.



La hora del café



Como hacer...



CAFÉ FARISEO: Preparar un café natural cargado y cuando esté muy caliente endulzarlo al gusto y añadir 1 cucharadita de cacao disuelta en otra de ron por cada taza. Servirlo cubierto con nata montada.

La variedad
más apreciada

NICARAGUA-CARACOLILLO: El de la variedad arábica es una mutación de esta variedad muy escasa y cotizada, ya que sólo da un grano por cereza en vez de dos. Tiene mucho más sabor que el arábica normal y es más intenso de aroma y potencia.

Un licor casero

CANTA EL GALLO (LICOR DE TÉ): Poner a macerar 60 gr. de planta de té fresca con 1 litro de aguardiente de orujo y 1/2 litro de anís dulce durante un mes, en un lugar oscuro, fresco y seco, moviendo el recipiente de vez en cuando. Retirar el té, dejando sólo unas ramitas. Disolver 350 gr. de azúcar en 200 c.c. de anís dulce mezclado con 200 c.c. de agua y cocerlo 5 minutos a fuego lento. Dejar enfriar el almíbar, añadir el licor y dejarlo reposar un mes y medio. Colarlo.

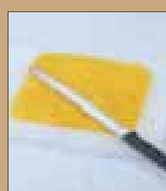


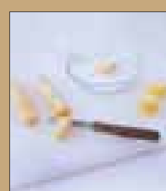
Para acompañar



Yemas







1 Preparar un almíbar a punto de bola con 100 gr. de azúcar y 4 cucharadas de agua. Batir 6 yemas en un cazo de fondo grueso y verter el almíbar a hilo fino sobre las yemas.

2 Acercar al fuego, sin dejar de mover hasta que la mezcla se despegue de las paredes.Poner la masa extendida sobre un mármol o una fuente plana.

3 Formar rulos, espolvorearlos de azúcar glas y cortarlos en trozos para moldearlos en forma de bolitas. Pasarlas después por azúcar y colocarlas en cápsulas.

Cocina para invitados

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Rápida y fácil

Fascículo 3 ● *Semana nº 3.224*



Pinchos de aguacate, mango y queso cheddar

4 personas:

● 1 aguacate ● 1 mango

● 300 gr. de queso cheddar

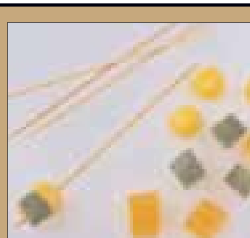
Tiempo de preparación: 15 minutos. ● **Calorías:** 300.



1 Pelar el aguacate y cortarlo en dados. Cortar el queso en lonchas finas y enrollarlas.



2 Pelar el mango y hacer bolitas con la cucharilla de vaciar patatas.



3 Pinchar en las brochetas el queso y el mango con el aguacate en medio.



Crema aromática

4 personas:

- 1 manojo de perejil ● 1 manojo de albahaca ● 1 manojo de cebollino ● 2 cucharadas de aceite ● 1 patata ● 2 vasos de caldo de verduras ● 4 cucharadas de nata líquida ● 4 quesitos en porciones ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● **Calorías:** 130.



1 Pelar la patata, lavarla, cortarla en trozos y rehogarla en el aceite.



2 Añadir las hierbas lavadas, secas y picadas. Regar con el caldo y cocer hasta que la patata esté hecha.



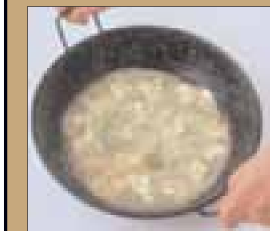
3 Incorporar los quesitos, triturarlo todo y rectificar el punto. Dar un hervor y añadir la nata.

Ravioli de cocochas

4 personas:

- 2 planchas grandes de pasta fresca ● 12 cocochas de merluza o bacalao ● 1 diente de ajo ● 3 cucharadas de perejil picado ● 1 vaso de aceite de oliva ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● **Calorías:** 380.



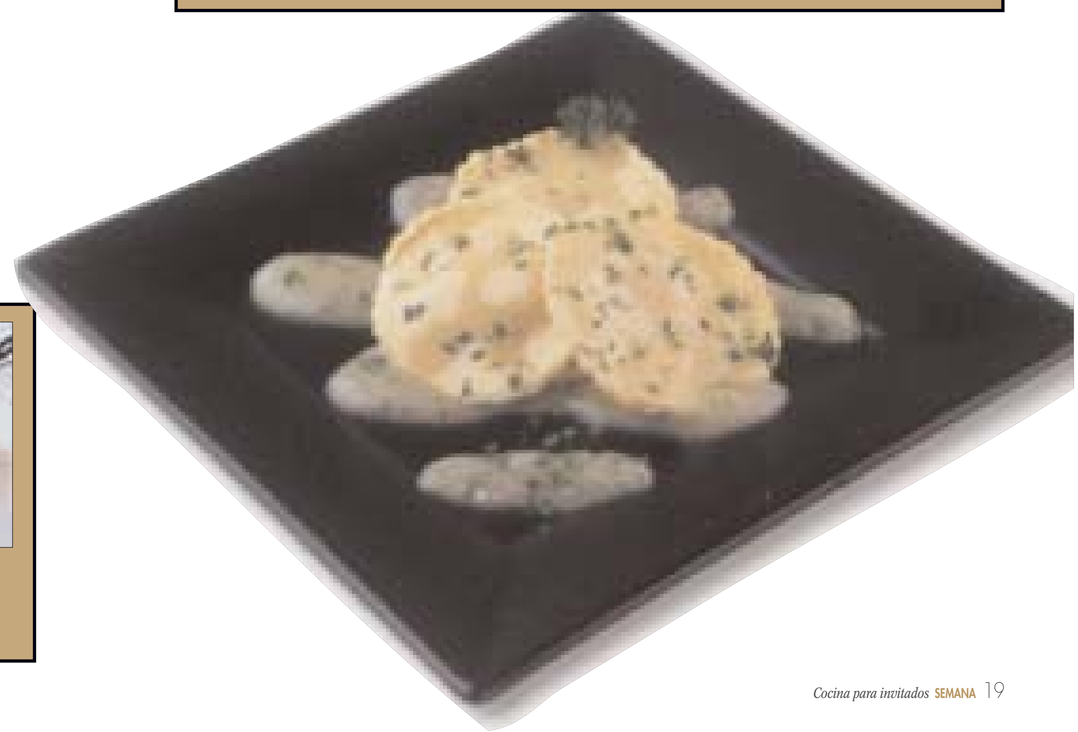
1 Dorar el diente de ajo en láminas en el aceite y cuando esté tibio, colocar las cocochas sazonadas con la piel hacia arriba y la mitad del perejil. Mover la sartén sobre fuego flojo hasta que ligue la salsa y añadir el resto del perejil.



2 Poner una lámina de pasta estirada sobre la mesa, colocar las cocochas de una en una, espaciadas entre sí. Pintar con huevo batido la pasta alrededor de las cocochas, cubrir con la otra lámina de pasta y presionar para que se pegue.



3 Cortar los raviolis en redondo con un cortador rizado y cocerlos durante 3-4 min. en agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite, hasta que estén «al dente». Escurrirlos y servirlos con la salsa de las cocochas, y espolvoreados con perejil picado.



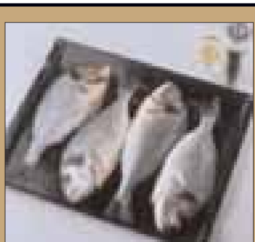


Dorada al tomillo

4 personas:

● *4 doradas de ración* ● *4 cucharadas de aceite* ● *1 vaso de vino.* ***Salsa:*** ● *1 vaso de vino de caldo de pescado* ● *el jugo de las doradas* ● *4 cucharadas de nata líquida* ● *unas gotas de Jerez oloroso* ● *un ramo de tomillo* ● *1/2 limón* ● *1 cucharadita de Maizena* ● *sal* ● *pimienta.* ● *Patatas al vapor para acompañar.*

Tiempo de preparación: **30 minutos.** ● ***Calorías:*** **310.**



1 Poner las doradas limpias y sazonadas en una fuente de horno, regarlas con el aceite y el vino y hacerlas en el horno durante 10 minutos a 250ºC.



2 **Salsa:** Mezclar el caldo con la nata, el zumo de limón y el tomillo, cocerlo 10 minutos y colarlo. Añadir el jugo de las doradas y comprobar el punto.



3 Disolver la Maizena en un poco de agua, añadirla a la salsa y cocer hasta que espese. Aromatizarla con el Jerez. Servir los lomos con su salsa y las patatas al vapor.

Pechuga de pavo rellena

8 personas:

● *1 pechuga de pavo* ● *150 gr. de foiegras o una lata de paté de Jabugo* ● *200 gr. de setas* ● *2 puerros* ● *8 cucharadas de aceite* ● *1 cebolla grande* ● *2 zanahorias* ● *1 vaso de Jerez seco* ● *1 vaso de caldo de ave* ● *sal* ● *pimienta.*

Tiempo de preparación: **1 1/4 horas.** ● ***Calorías:*** **340.**



1 Abrir la pechuga de pavo, aplanarla y sazonarla con sal y pimienta. Estofar en 2 cucharadas de aceite las setas y un puerro limpios y picados y extenderlos sobre la pechuga.



2 Repartir por encima el paté o foie en trozos, enrollar la pechuga, coserla y atarla. Dorarla en el resto del aceite, añadir la cebolla picada, el otro puerro y la zanahoria en rodajas.



3 Tapar la cazuela y hacerla a fuego suave una hora, a mitad de cocción, añadir el Jerez y poco a poco el caldo. Servir la pechuga fileteada con su salsa sin pasar, patatas paja y ensalada.





Tarta de hojaldre y frambuesa

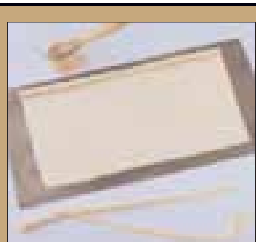
4 personas:

●*1 paquete de hojaldre congelado* ●*1 bote de mermelada de frambuesa* ●*1 huevo*
●*azúcar glas para espolvorear* ●*frutas rojas para decorar.*

Tiempo de preparación: **30 minutos.** ●***Calorías:*** **375.**



1 Extender la masa de hojaldre sobre la mesa espolvoreada con azúcar glas y el rodillo también espolvoreado de azúcar.



2 Cortar un rectángulo de 30x15 cm., hacer con los restos de hojaldre dos tiras y enrollarlas como un cordón, pegarlas al borde y pintarlas con huevo batido.



3 Pinchar el centro y cocer en el horno la banda de hojaldre durante 15 minutos a 200ºC. Rellenarla de mermelada y cubrirla con frutas rojas.

Helado de manzana verde con plátano caramelizado

4 personas:

●***Helado:*** *4 manzanas Granny Smith* ●*4 yemas de huevo* ●*6 cucharadas de azúcar* ●*licor de manzana.*
Plátano caramelizado: ●*2 plátanos no muy maduros* ●*2 cucharadas de azúcar moreno*
●*4 cucharadas de ron* ●*2 cucharadas de mantequilla* ●*canela* ●*pimientas de colores.*

Tiempo de preparación: **20 minutos más el tiempo de heladora.** ●***Calorías:*** **415.**



1 Licuar las manzanas y aumentar el zumo obtenido con agua hasta conseguir 1/2 litro. Batir las yemas con el azúcar en cazo de fondo grueso, añadir la manzana y cocerlo a fuego suave, moviendo constantemente.



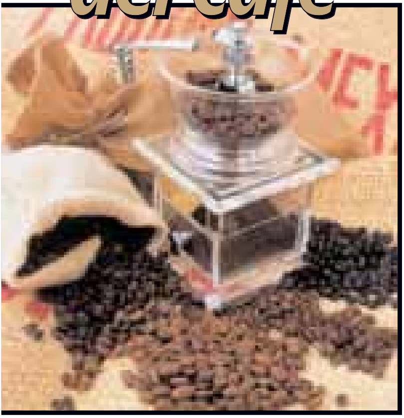
2 Cuando empiece a espesar, retirar del fuego, añadir el licor de manzana, enfriar y cuajar en la heladora 20 min. Cortar los plátanos por la mitad a lo largo sin retirar la piel y hacer unos cortes en la pulpa.



3 Hacerlos en sartén con la mantequilla, la canela y las pimientas. Cuando empiecen a dorarse, añadir el azúcar y el ron, flambear, sacar y reducir el jugo. Servir el helado con el plátano y su salsa.



La hora del café





Como hacer...

CAFÉ IRLANDÉS: Muy adecuado para cualquier hora del día, sobre todo para las largas veladas del invierno. Para prepararlo, poner una copa de whisky en cada vaso, verter encima el café cargado y azucarado, mover con la cucharilla para que se mezcle y rematar con unas cucharadas de nata montada muy fría.

La variedad *más apreciada*

GUATEMALA VOLCÁN DE ORO: Es de la variedad arábica, la más «gourmet» de los cafés de Guatemala. Tiene un excelente aroma, más intenso y un sabor con más cuerpo que cualquier otro grano. Delicioso para degustar solo.

Un licor casero

LICOR DE FRUTOS SECOS: Poner en un recipiente de boca ancha una tercera parte de su capacidad de frutos secos mezclados (pasas, ciruelas pasas, orejones, higos...) y una manzana pelada y cortada en cuartos. Rellenar el recipiente con aguardiente de orujo seco y añadir 3-6 cucharadas de azúcar al gusto. Dejarlo en maceración al menos 3 meses, moviéndolo de vez en cuando. Pasado todo este tiempo colarlo y después pasarlo por un tamiz..



Para acompañar



Trufas







1 Batir 100 gr. mantequilla con 3 cucharadas de azúcar glas hasta que la mezcla esté espumosa. Añadir 2 yemas y por último incorporar 125 gr. de chocolate amargo fundido.

2 Poner la preparación en una manga pastelera, formar montoncitos en una bandeja forrada con papel de aluminio e introducir en el congelador hasta que se endurezcan.

3 Poner cacao amargo en una tacita, redondear las trufas con la mano y pasarlas por el cacao amargo, haciéndolas saltar dentro de la taza. Colocarlas en cápsulas de papel.

Cocina para invitados

Rápida y fácil

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Fascículo 4 ● *Semana nº 3.225*

Kir Royal

4 personas:

● 5/6 partes de cava ● 1/6 parte de crema de cassis.

Tiempo de preparación: 5 minutos.

● **Calorías: 85.**



1 Enfriar en el congelador las copas flauta de cava.



2 Verter un chorrito de crema de cassis en cada copa.



3 Rellenar con el cava helado y servir muy frío.





Ensalada templada *de chopitos y gulas*

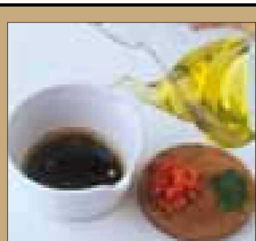
4 personas:

● *1 bolsa de brotes tiernos de ensalada* ● *1/2 kg. de chopitos* ● *200 gr. de gulas* ● *harina para rebozar* ● *aceite para freír* ● *sal* ● *pimienta.* **Aliño:** ● *1 tomate rojo duro* ● *1/2 manojo de cebollino* ● *12 cucharadas de aceite de oliva* ● *4 cucharadas de vinagre balsámico* ● *sal* ● *pimienta.*

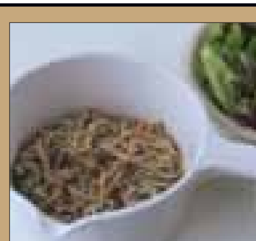
Tiempo de preparación: 30 minutos. ● **Calorías: 680.**



1 Limpiar los chopitos, sazonarlos con sal y pimienta, pasarlos por harina, freírlos en abundante aceite y reservarlos al calor.



2 **Aliño:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre y mezclarlo con el aceite, añadir el tomate en dados pequeños y el cebollino picado.



3 Calentar el aliño, incorporar las gulas y saltearlas un minuto. Poner las ensaladas en los platos, colocar encima las gulas con el aliño y por último los chopitos.

Patatas *con crujiente de bacón y queso de cabra*

4 personas:

● *2 patatas grandes* ● *4 rodajas de queso de cabra* ● *200 gr. de bacon en lonchas finas* ● *aceite* ● *sal* ● *pimienta.*

Tiempo de preparación: 25 minutos. ● **Calorías: 775.**



1 Pelar las patatas, lavarlas y cortar 4 rodajas gordas de la parte central. Cocerlas en abundante aceite a fuego suave hasta que estén tiernas, sazonarlas.



2 Hacer el bacon en una sartén sin nada de grasa hasta que esté muy dorado y crujiente. Ponerlo entre 2 plásticos de cocina y triturarlo con el rodillo.



3 Poner sobre cada rodaja de patata, una rodaja de queso, gratinarlas con la plancha hasta que se funda un poco el queso y espolvorearlas con el bacon.





Filetes de lenguado
con vieiras

4 personas:

● 4 lenguados en filetes ● 8 vieiras congeladas ● sal ● pimienta blanca ● zumo de limón ● 1 copa de Jerez ● 2 yemas ● 8 cucharadas de nata líquida ● mantequilla ● estragón.

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 400.



1 Sazonar los filetes de lenguado con sal, pimienta y zumo de limón. Sazonar las vieiras y cortarlas por la mitad. Enrollar cada filete con media vieira dentro y sujetar con un palillo.



2 Colocar los rollos de lenguado en una fuente engrasada con mantequilla, regarlos con zumo de limón y la copa de Jerez. Espolvorear con estragón picado y hacerlos en el horno a 200ºC, 10 minutos.



3 Verter en un cazo el jugo que han soltado los rollos y añadir las yemas batidas con la nata, mover al fuego hasta que espese. Servir los rollos con la salsa, espolvoreados con estragón y una rodaja de limón.

Picantones rellenos
de espinacas y queso

4 personas:

● 2 picantones deshuesados ● 1/4 kg. de espinacas frescas ● 150 gr. de queso de cabra tierno ● 150 gr. de carne de ternera picada ● 1 rebanada de pan mojada en leche ● 1 huevo ● 8 cucharadas de aceite ● 4 chalotas ● 1 vaso de vino de oloroso seco ● 1/2 vaso de vino de caldo ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas. ● Calorías: 730.



1 Freír una chalota picada en 2 cucharadas de aceite, añadir las espinacas picadas y rehogarlas. Fuera del fuego mezclarlas con la carne picada, el pan escurrido, el huevo batido y el queso en trocitos.



2 Rellenar los picantones, sin apretar mucho, coser las aberturas y atar las patas para que conserven buena forma. Sazonarlos con sal y pimienta, dorarlos por todos lados en el resto del aceite y reservarlos.



3 En la grasa sobrante freír las chalotas, incorporar los picantones y regar con oloroso y caldo. Cocerlos tapados 1 hora, dándoles la vuelta de vez en cuando. Cortarlos por la mitad y servir con la salsa pasada por el chino.





Cuajado de limón *con sharoni*

4 personas:

- 1 bote de leche condensada • 2 huevos • 2 limones • 1 kg. de sharoni.

Tiempo de preparación: 20 minutos. • Calorías: 350.



1 Hacer el zumo de los 2 limones y la ralladura de uno. Mezclar el zumo y la ralladura con la leche condensada.



2 Batir los huevos y unir a la crema, verter en una fuente refractaria y cocer 5 minutos en el horno a 175ºC.



3 Pelar los sharoni, cortarlos en rodajas finas y colocarlos acaballados sobre la crema de limón fría.

Canutillos *rellenos de queso*

4 personas:

- 1/2 kg. de hojaldre congelado • 125 gr. de queso Mascarpone • 1/4 l. de nata líquida • 50 gr. de azúcar glas • 1 huevo • salsa de frambuesa • grosellas • menta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. • Calorías: 830.



1 Montar la nata con el azúcar, mezclarla con el queso y guardarlo en la nevera. Estirar el hojaldre muy fino e igualar los lados.



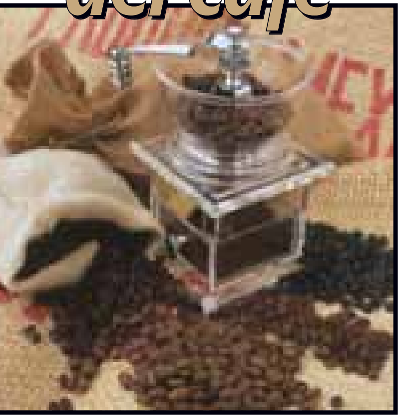
2 Cortar tiras de 3 cm., enrollarlas en los moldes empezando por la base, pegarlas y pintarlas con huevo batido, hornear los canutillos durante 7-10 minutos a 200ºC.



3 Retirar los moldes, dejarlos enfriar y rellenarlos con la crema de queso. Servirlos con una salsa de frambuesa, grosellas y menta.



La hora del café



Cómo hacer...



MAZAGRÁN: Para preparar un buen mazagrán hay que hacer el café con tiempo para que se enfríe y cuando esté frío colocarlo en las copas y añadir unas gotas de Marrasquino, azúcar y algunos cubitos de hielo.

La variedad
más apreciada

INDIA-MYSORE: Es de una variedad Arábica cultivada en zonas de gran altura. Tiene un sabor fuerte y seco, cuerpo denso y aroma ligero y neutro.

Un licor casero

LICOR DE CEREZA: Para preparar un exquisito licor de cereza hay que lavar 1/2 kg. de picotas o cerezas rojas y triturarlas con el hueso. Dejarlas tapadas durante 3 días fuera de la nevera para que empiecen a fermentar y ponerlas en un recipiente limpio, añadir 1/2 litro de aguardiente, cerrar herméticamente y dejar macerar 2 meses.
Pasado este tiempo, colar el licor por un tamiz. Deshacer en un cazo con un vaso de agua 1/4 kg. de azúcar, cocerlo 5 minutos y dejarlo enfriar. Mezclarlo con el aguardiente de cereza y dejar en maceración 2 meses.



Para acompañar



Tejas de almendra







1. Batir 3 claras de huevo con 150 gr. de azúcar hasta que estén muy espumosas. Añadir 15 gr. de harina y 150 gr. de almendras fileteadas.

2. Colocar montoncitos de masa bien separados entre sí sobre una placa pastelera engrasada, extenderlos y cocer en el horno durante 10 minutos a 175ºC.

3. Despegarlas rápidamente y, en caliente ir colocándolas sobre el rodillo de amasar o sobre una botella, para que tomen forma.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Fascículo 5 ● Semana nº 3.226

Tequila Sunrise

4 personas:

●2/3 de tequila ●1/3 de granadina ●zumo de naranja natural.

Tiempo de preparación: instantáneo.

●**Calorías: 300.**



1 Poner en un vaso alto 2 medidas de tequila y 1 de granadina.



2 Añadir varios cubitos de hielo y agitar bien hasta que se mezclen.



3 Completar con zumo de naranja recién exprimido hasta el borde del vaso.





Tempura de borrajas

4 personas:

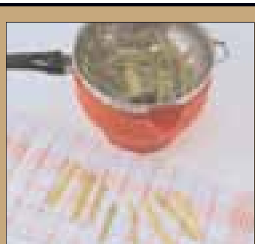
- 1 bote de borrajas cocidas • 4 cucharadas de huevas de salmón o trucha • aceite para freír.

Tempura: • 2 vasos de agua helada • 1 yema de huevo • 3-4 cucharadas de harina (sólo hasta conseguir una natilla espesa).

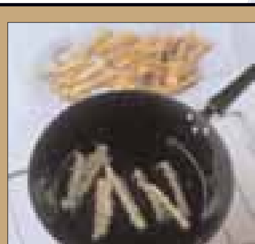
Tiempo de preparación: 20 minutos. • Calorías: 410.



1 **Tempura:** Batir la yema de huevo con el agua helada de forma muy rápida y añadir la harina poco a poco hasta hacer una natilla, no una pasta.



2 Escurrir las borrajas del líquido del bote y secarlas muy bien con un paño para que la tempura se adhiera a la verdura.



3 Pasar las borrajas por la tempura, freírlas en el aceite caliente, escurrirlas y servirlas con las huevas por encima.

Quiche de calabacines y gambas

4 personas:

- 1 base de masa quebrada congelada • 1 cebolla • 1 calabacín grande • 300 gr. de gambas peladas • 4 huevos • 1 vaso de nata líquida • 3 cucharadas de aceite • sal • pimienta.

Tiempo de preparación: 1 1/4 horas. • Calorías: 490.



1 Freír la cebolla picada en el aceite, añadir el calabacín cortado en dados y saltearlo hasta que pierda todo el líquido de vegetación. Batir los huevos con la nata, añadir el refrito de calabacín-cebolla y sazonar.



2 Forrar un molde con la masa quebrada, pinchar el fondo, cubrirla con un papel, poner encima unas legumbres y cocerla en el horno 20 minutos a 175ºC. Colocar las gambas en el fondo de la tarteleta, reservando algunas.



3 Verter encima la mezcla de huevos-nata-calabacín-cebolla y cocer en el horno 35-40 minutos a 200ºC, en los últimos minutos colocar unas gambas por encima. Pinchar en el centro para comprobar si la quiche está hecha.





Crujiente de rape *alangostado*

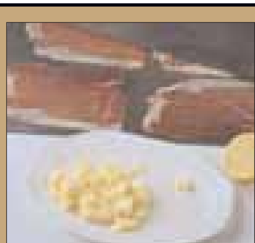
4 personas:

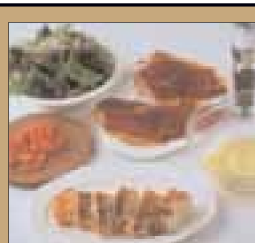
● 1 cola de rape de 1,5 kg. sin espina ● sal ● pimienta ● 1 cucharada de pimentón ● 4 lonchas finas de jamón serrano ● ensaladas variadas (lechuga, canónigos, achicoria...) ● 1 manzana ● 1 limón.

Vinagreta: ● 1 tomate rojo y duro ● 10 cucharadas de aceite ● 3 cucharadas de vinagre ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● Calorías: 590.







1 Atar formando anillas los lomos de rape, salpimentarlos y untarlos con el pimentón, envolverlos en papel de aluminio y cocerlos en el horno 20 minutos a 250ºC. Desenvolverlos, quitar la cuerda y cortarlo entre cuerda y cuerda.

2 Lavar, secar y picar las ensaladas. Pelar la manzana, cortarla en dados y rociarla con zumo de limón. Cortar las lonchas de jamón por la mitad, introducirlas en el horno entre dos planchas y sacarlas al mármol frío para que queden crujientes.

3 **Vinagreta:** Deshacer la sal y la pimienta en el vinagre, incorporar el aceite y el tomate pelado y cortado en dados pequeños. Repartir las ensaladas en los platos y colocar en el centro el jamón entre los medallones de rape, regar con la vinagreta.

Redondo de ternera *con gelatina*

4 personas:

● 1 redondo de ternera ● 2 lonchas de jamón serrano gordas ● 2 lonchas de tocino ibérico ● 1 pata de ternera ● 4 cucharadas de aceite ● 3 zanahorias ● 1/4 kg. de cebollitas francesas ● 1 diente de ajo ● 1 ramito de aromáticos ● 1 vaso de vino blanco seco ● 1 vaso de agua ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas, más el tiempo de enfriarse. ● Calorías: 1.200.







1 Cortar la pata en trozos o pedir al carnicero que la corte y escaldarla en agua hirviendo. Cortar las lonchas de jamón y de tocino en tiras a lo largo, mechar el redondo con la aguja de mechar y dorarlo en el aceite por todos lados.

2 Añadir las cebollitas peladas, las zanahorias raspadas en rodajas, las hierbas, el ajo y la pata. Regar con el vino y el agua, salpimentar, tapar la cazuela y cocer 20 minutos por cada 1/2 kilo, dándole la vuelta a la carne una vez a mitad de cocción.

3 Dejar enfriar la carne en su jugo y, cuando esté tibia, retirarla. Colar el caldo, enfriarlo, quitar la grasa y dejar que se solidifique en gelatina. Servir la carne con las cebollitas, las zanahorias y la gelatina troceada.



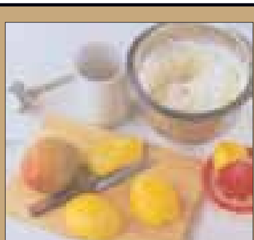


Tarta de mandarina y mango

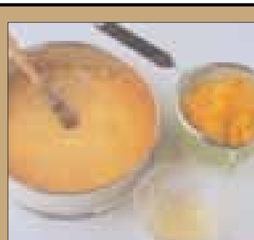
8 personas:

● *1 bizcocho redondo cortado en tres discos* ● *2 mangos* ● *1/2 l. de nata líquida* ● *4 cucharadas de azúcar glas* ● *2 cucharaditas de zumo de limón* ● *1 bote grande de gajos de mandarina* ● *2 cucharadas de ron.*

Tiempo de preparación: 1 hora. ● **Calorías: 800.**



1 Pelar el mango desprender la pulpa del hueso y pasarla por la trituradora con el zumo de limón. Montar la nata con el azúcar glas, mezclarla con el puré de mango y guardarla en la nevera.



2 Colar el jugo de las mandarinas, medir una taza pequeña y añadir el ron. Colocar un disco de bizcocho en un molde desmontable del mismo tamaño y emborracharlo con el jugo de mandarina y ron.



3 Cubrir con un tercio de la crema de mango y unos gajos de mandarina picados. Hacer lo mismo con la segunda capa y acabar con el último bizcocho emborrachado y el resto de crema, adornar con mandarina.

Peras al café

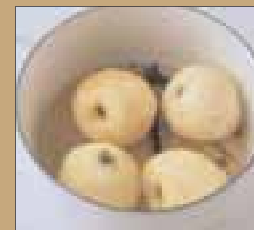
4 personas:

● *4 peras grandes* ● *zumo de limón* ● *1/2 l. de agua* ● *150 gr. de azúcar* ● *2 palos de canela* ● *2 estrellas de anís* ● *2 clavos de olor* ● *4 granos de pimienta rosa* ● *la piel de 1/2 limón* ● *1 cucharada de café soluble* ● *menta fresca.*

Tiempo de preparación: 1 hora. ● **Calorías: 210.**



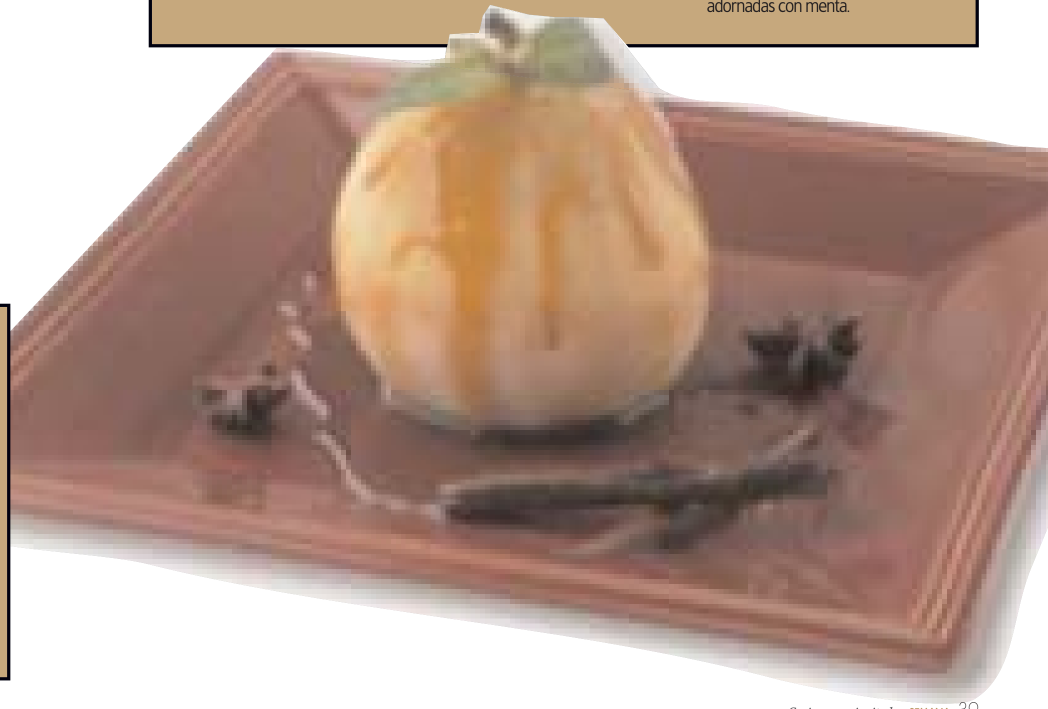
1 Pelar las peras conservando el pedúnculo y rociarlas con zumo de limón. Disolver el azúcar en el agua y añadir la piel de limón y las especias.



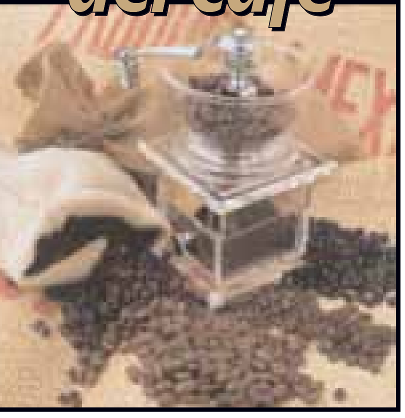
2 Cocer el almíbar 5 minutos, introducir las peras y bajar el fuego, cocer 20 minutos dándoles la vuelta de vez en cuando.



3 Retirar las peras del almíbar, reducirlo al fuego durante 10 minutos y agregar el café. Servir las peras regadas con el almíbar, adornadas con menta.



La hora del café



Cómo hacer...

CAFÉ BLACK-JACK: Para preparar esta delicosa bebida fría, mezclar 6 cucharadas de café instantáneo con 3/4 de taza de agua, 1/2 taza de Cointreau y 1/2 taza de azúcar glas y enfriarlo en la nevera. Poner hielo picado en vasos altos y verter encima la mezcla de café.



La variedad más apreciada

UGANDA: El café de la variedad Robusta cultivado en Uganda está lavado y secado al sol. Tiene un grano grueso, sabor muy fuerte y un alto grado de cafeína; en cambio, no tiene casi aroma.

Un licor casero

LICOR DE PLÁTANO: Para preparar este licor hay que mezclar 1/2 kilo de plátanos pelados y cortados en rodajas con 1/2 kilo de azúcar y 1 vaso de agua de vermouth rojo, tapar el recipiente y ponerlo al sol durante 10 días. Pasado este tiempo, incorporar 3 clavos de olor, la corteza de 1 limón (sólo la parte amarilla), una pizca de canela molida y 2 vasos de agua de alcohol de 95º. Mezclar bien y dejar macerar un mes. Colarlo, filtrarlo, embotellarlo y dejar 2-3 meses más antes de servirlo.



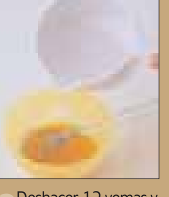
Para acompañar



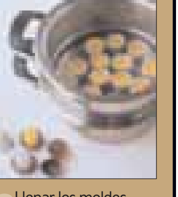
Tocinillos de cielo



1 Cocer 1 vaso de agua con 1/2 kg. de azúcar a fuego vivo durante 5 minutos, bañar los moldes del tamaño de un dedal y reservar el almíbar.



2 Deshacer 12 yemas y 2 claras en un bol con la cuchara de palo cuidando de que no hagan ojos y añadir a hilillo fino el almíbar moviendo sin parar.



3 Llenar los moldes, cocerlos tapados al vapor 2 minutos y dejarlos que se enfríen en el agua. Desmoldarlos y servirlos en cápsulas de papel.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Fascículo 6 ● Semana nº 3.227

Cóctel de champán

4 personas:

- 4 terrones de azúcar
- angostura
- 1 botella de champán o cava.

Tiempo de preparación: 5 minutos. ● Calorías: 235.



1 Poner 1 terrón de azúcar en cada una de las copas.



2 Verter angostura hasta que se empapen los terrones.



3 Completar con el champán o cava muy frío.





Cardo gratinado

4 personas:

● 2 cardos de 1 kg. o 2 botes de 500 gr. de cardo al natural ● 1 cucharada de harina o pulpa de limón ● 25 gr. de queso Emmental rallado ● sal. ***Salsa Mornay:*** *● 1/2 l. de leche ● 2 cucharadas de mantequilla ● 2 cucharadas de harina ● 25 gr. de queso Parmesano rallado ● almendras fileteadas ● sal ● nuez moscada.*

Tiempo de preparación: 20 minutos más el tiempo de cocción del cardo. ● Calorías: 325.



1 Raspar el cardo para quitar las hebras, lavarlo y cortarlo en trozos de 5 cm. Cocerlo en agua hirviendo con sal y 1 cucharada de harina (o la pulpa de limón) durante 40-45 minutos, y escurrirlo.



2 **Salsa Mornay:** Rehogar la harina en la mantequilla y regarla con la leche hirviendo sin parar de batir hasta obtener una bechamel no muy espesa. Añadir el queso y sazonar con sal y nuez moscada.



3 Colocar el cardo en una fuente refractaria, cubrirlo con la salsa Mornay, espolvorearlo con el queso Emmental rallado y las almendras fileteadas y gratinarlo hasta que se dore.

Milhojas de crêpes

4 personas:

● 4 crêpes ● 1/2 lechuga ● 4 huevos duros ● 8 cucharadas de mayonesa ● 2 latas de bonito ● 4 cucharadas de tomate frito ● 16 palitos de cangrejo ● 6 cucharadas de mayonesa ● 3 cucharadas de ketchup ● unas gotas de tabasco ● salsa de calamar o chipirón ● salsa de tomate.

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 865.



1 Lavar, secar y picar la lechuga en juliana fina. Mezclarla con la mayonesa y los huevos duros picados pequeños. Mezclar el bonito desmenuzado con el tomate frito.



2 Hacer una salsa rosa con la mayonesa, el ketchup y el Tabasco e incorporar los palitos de cangrejo picados. Colocar una crêpe en la fuente y cubrirla con la mezcla de cangrejo.



3 Poner otra crêpe y repartir por encima la lechuga con los huevos. Colocar otra crêpe, el bonito con tomate y seguir hasta terminar con la última crêpe. Acompañar con salsa de chipirón y de tomate.



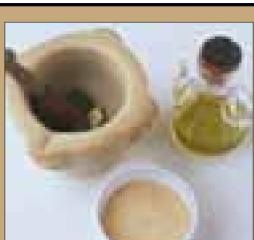


Besugo al jerez

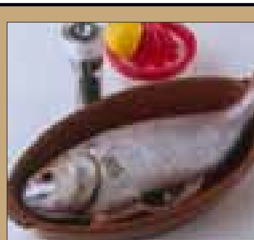
4 personas:

● 1 besugo de 1 kg. ● 1 diente de ajo ● perejil ● 6 cucharadas de aceite ● 3 cucharadas de pan rallado ● sal ● 1/2 limón ● 1 copa de Jerez. ● Patatas panadera para acompañar.

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 375.



1 Deshacer en el mortero el diente de ajo y el perejil hasta que se forme una papilla. Añadir el aceite y el pan rallado.



2 Limpiar el besugo, sazonarlo por dentro y por fuera, colocarlo en una besuguera y rociarlo con el zumo de limón.



3 Cubrirlo con la mezcla del mortero y asarlo en el horno 20 minutos a 225ºC. A mitad de cocción, añadir la copa de Jerez..

Cordero relleno de setas

6 personas:

● 1/2 costillar de cordero deshuesado y sus huesos ● 250 gr. de carne de ternera picada fina ● 50 gr. de miga de pan mojada en leche ● perejil ● 200 gr. de setas variadas ● 1 chalota ● 1 huevo ● 5 cucharadas de aceite ● 1 cebolla ● 1 copa de vino blanco ● 1 vaso de vino de caldo ● sal ● pimienta.

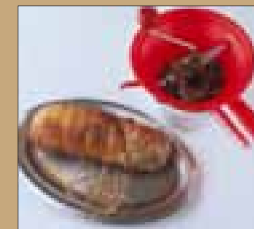
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas. ● Calorías: 685.



1 Mezclar la carne picada, el huevo batido, la miga de pan escurrida, sal, pimienta y perejil picado. Freír en una cucharada de aceite la chalota picada, añadir las setas picadas y rehogarlas hasta que se consuma el líquido, añadirlas a la carne y mezclar.



2 Salpimentar el cordero, rellenarlo con la preparación anterior, enrollarlo, coserlo y dorarlo a fuego vivo en el resto del aceite con los huesos y la cebolla en cascos. Regar con el vino y el caldo, e introducirlo en el horno 1 hora a 200ºC.



3 Sacar los huesos y el lomo, triturar la salsa, pasarla por el chino y volver a cocerla para que recupere su color. Quitar las cuerdas al cordero, cortarlo en lonchas y servirlo con su salsa y algunas setas rehogadas.





Ciruelas pasas con helado de Armagnac

6 personas:

●200 gr. de ciruelas pasas ●1/2 vaso de vino de agua ●1/2 vaso de vino de Armagnac ●1/2 vaso de vino de azúcar. **Helado de Armagnac:** ●8 yemas ●12 cucharadas de azúcar ●1 copa de Armagnac ●250 gr. de nata montada.

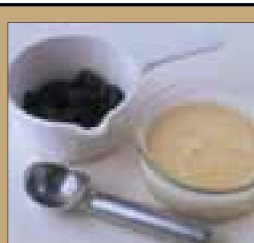
Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de congelador. ●Calorías: 550.



1 Deshacer en un cazo el azúcar con el agua y el Armagnac, cocerlo 5 minutos a fuego vivo, añadir las ciruelas y cocer 15 minutos más a fuego suave, separar del fuego, tapar y dejar en maceración unas horas.



2 **Helado de Armagnac:** Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso, añadir el Armagnac y, sin parar de batir, acercar al fuego hasta que espese. Enfriar la crema y añadir la nata montada.



3 Verter en un recipiente y guardarlo en el congelador durante unas 12 horas. Servir las bolas de helado acompañadas de las ciruelas y su almíbar, que habrá que reducir al fuego si está demasiado ligero.

Tronco de chocolate y plátano

6-8 personas:

Bizcocho: ●4 huevos ●4 cucharadas de azúcar ●4 cucharadas de harina ●4 cucharadas de cacao amargo en polvo ●ralladura de limón. **Crema:** ●4 plátanos ●1/4 kg. de nata montada ●2 cucharadas de azúcar glas ●zumo de limón ●trocitos de chocolate fondant. **Cobertura:** ●200 gr. de chocolate fondant ●2 vasos de vino de nata líquida.

Tiempo de preparación: 1 hora. ●Calorías: 460.



1 Batir los huevos con el azúcar durante 15 minutos, añadir a mano la ralladura de limón y la harina mezclada con el cacao. Extender la crema en una placa cubierta con papel engrasado y enharinado, cocerlo en el horno 7-8 minutos a 175ºC.



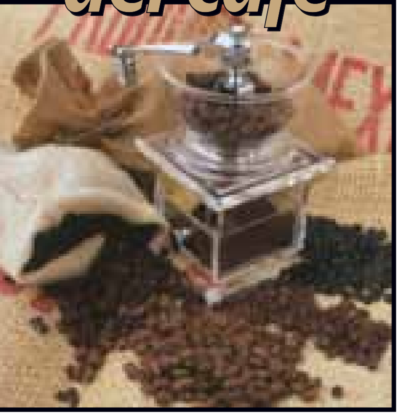
2 Volcar el bizcocho caliente sobre un paño húmedo, espolvoreado con azúcar y enrollarlo. **Crema:** Triturar los plátanos con el zumo de limón y el azúcar, incorporar la nata montada y los trocitos de chocolate, y mezclar con movimientos envolventes.



3 **Cobertura:** Fundir el chocolate con la nata en el microondas y enfriar la crema. Extender el bizcocho, rellenarlo con la crema de plátano y enrollarlo. Cubrirlo con el chocolate, formar estrías en la superficie con un tenedor y cortar los extremos al bies.



La hora del café



Cómo hacer...



CAFÉ ESPUMOSO: Para preparar esta auténtica espuma de café, mezclar en la batidora 3 tazas de café extra fuerte frío, 1 y 1/2 tazas de helado de café y 9 cucharadas de almíbar. Añadir 6 cucharadas de nata montada y servir enseguida en copas altas.

La variedad
más apreciada

CUBA: El café de la variedad arábica cultivado en Cuba resulta de aroma y sabor suave, sin ninguna acidez y con un cuerpo muy ligero. Es un café que se adapta perfectamente al gusto americano.

Un licor casero

LICOR DE HIERBA LUISA Y KUMQUATS: Para preparar este delicioso y perfumado licor con los aromas de la mandarina, poner en un recipiente 25 hojas de Hierba Luisa, 3 kumquats, 3 clavos de olor, una pizca de canela, una pizca de tomillo, 100 gr. de azúcar, 1/2 litro de vino blanco semidulce y 1 vaso de alcohol de 95ºC (200 cc.), y dejarlo macerar 5 semanas, cerrado herméticamente y moviéndolo de vez en cuando. Colarlo, pasarlo por un filtro y guardarlo 7 meses antes de servirlo.



Para acompañar



Pastas de navidad



1 Para 1 kilo de pastas: Batir 350 gr. de mantequilla en pomada, añadir 100 gr. de azúcar glas, 1 yema de huevo y después 1/2 kg. de harina tamizada poco a poco, y amasar bien.



2 Formar una bola con la masa, envolverla en plástico de cocina, introducirla en la nevera y dejarla reposar durante 1 hora. Después extender la masa para cortar las figuritas.



3 Colocar las figuritas sobre una placa engrasada y cocerla 15 min. a 180ºC. Decorarla con huevo o azúcar glas. Para la glasa de colores usar albaricoque o fresa, frutos secos, chocolate fundido o mermeladas.

SEMANA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Fascículo 7 ● Semana nº 3.228

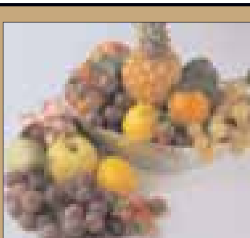


Frutas acristaladas

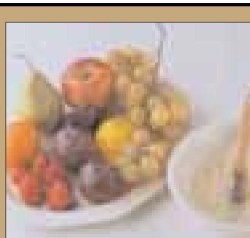
Para un centro:

●Frutas variadas de piel dura y no muy maduras ●1 kg. de azúcar ●2 claras de huevo ●hojas de menta.

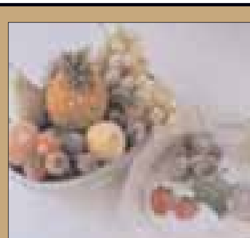
Tiempo de preparación: 30 minutos. ●Calorías: 525.



1 Lavar las frutas, secarlas perfectamente y probar su distribución en el centro elegido.



2 Batir las claras sólo hasta que se licúen y pintar las frutas una a una, con ayuda de un pincel.



3 Rebozarlas en azúcar y colocarlas en su lugar del frutero, intercalando hojas también rebozadas.



Crema de erizos con caviar

4 personas:

● 1 lata de huevas de erizo ● 3/4 l. de caldo de pescado ● 1 puerro ● 2 patatas ● 4 cucharadas de aceite ● 4 cucharadas de nata líquida ● sal ● pimienta ● 4 cucharaditas de caviar de mújol o Avruga.

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 195.



1 Rehogar en el aceite el puerro limpio y picado y las patatas peladas y cortadas en trozos sin que tomen color.



2 Regarlos con el caldo caliente y cocer a fuego suave 15 minutos con la cazuela tapada. Pasar la crema por el pasapurés y rectificar la consistencia.



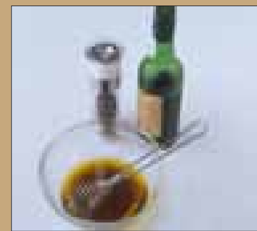
3 Incorporar los erizos y la nata y añadir algo de caldo si fuera necesario. Rectificar el punto de sazón y servir con el caviar.

Carpaccio de pato
con virutas de foie

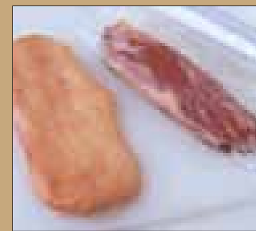
4 personas:

● 1 magret de pato de 450 gr. ● 200 gr. de foie micuit ● pimienta negra ● sal en escamas (Maldon). ***Vinagreta de Oporto:*** *● 8 cucharadas de aceite de oliva virgen ● 3 cucharadas de vinagre ● 2 cucharadas de Oporto ● 1 cucharadita de azúcar ● sal ● pimienta.*

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 700.



1 **Vinagreta:** Deshacer la sal, el azúcar y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite y el Oporto y mezclar hasta que se emulsione.



2 Quitar la piel del magret, envolverlo en plástico y guardarlo en el congelador para que se endurezca y poder cortarlo en láminas muy finas.



3 Congelar ligeramente el foie y hacer virutas. Espolvorear las lonchas de magret con pimienta negra y sal Maldon y servirlo con las virutas y la vinagreta.





Mero relleno de mariscos

4 personas:

● 2 filetes de mero de 400 gr. cada uno ● 150 gr. de gambas ● 4 langostinos ● 1 carabinero ● 2 claras de huevo ● 1 vaso de nata líquida ● 2 puerros ● 3 cucharadas de aceite ● sal ● pimienta ● cascos de cebolla. ● Su jugo y patatas al vapor para acompañar.

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 485.







1 Estofar los puerros limpios y picados en el aceite hasta que estén tiernos (8 minutos en el m.o.). Cocer las cabezas de las gambas, los langostinos y el carabinero en 2 vasos de agua, con cascos de cebolla y lo verde de los puerros durante 20 min.

2 Enfriar el vaso de la trituradora en el congelador y triturar los puerros fríos con las colas crudas de las gambas, los langostinos, el carabinero, las claras y la nata, sazonar y batir hasta obtener una crema, guardarla unos minutos en el congelador.

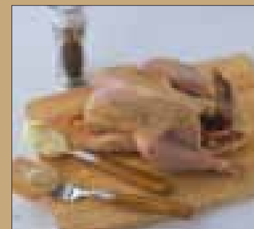
3 Lavar, secar y salpimentar los filetes de mero, colocar un filete en la besuguera engrasada, repartir por encima la crema de mariscos y tapar con el otro filete. Colar el caldo de las cabezas y verter sobre el mero, cocerlo en el horno 15 min. a 200ºC.

Pintada asada con trufa negra y ceps

6 personas:

● 2 pintadas ● 100 gr. de panceta de ibérico o bacon ● 1 cucharada de mantequilla ● 2 churruscos de pan ● 1/2 diente de ajo ● 100 gr. de trufa ● 300 gr. de ceps ● 8 cucharadas de aceite ● 8 cucharadas de caldo de pintada ● sal ● pimienta. ● Mantequilla amasada con perejil picado, zumo de limon y sal.

Tiempo de preparación: 1 1/4 horas. ● Calorías: 1.350.







1 Limpiar y cortar las uñas y las alas a las pintadas. Cortar en vertical el cuello por deatrás para sacar los intestinos y cortar el cuello después. Salpimentar el interior y meter 1 cucharada de mantequilla y el trozo de pan untado con 1/2 diente de ajo.

2 Introducir láminas de trufa negra entre la piel y la carne. Si se desea, mechar atravesando la pintada con panceta o bacon. Atarlas sin cruzar por las pechugas, por debajo de las alas, sazonarlas y dorarlas en aceite . Asarlas en el horno a 180ºC, 45 min.

3 Limpiar los ceps, pelar los troncos y cortarlos en trozos o lonchas. Saltearlos con aceite y mantequilla y servirlos con mantequilla de perejil y sal en escamas. Desglasar la fuente con caldo hecho con los huesos y trufa. Servirla con salsa y ceps.



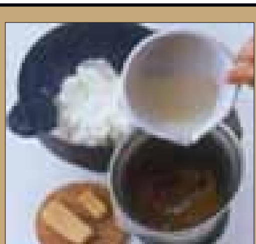


Corona
de chocolate y turrón

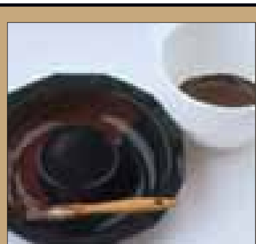
8 personas:

Helado: ●*1 vaso de vino de agua* ●*1 vaso de vino de azúcar* ●*200 gr. de turrón de Jijona* ●*8 yemas* ●*1/2 l. de nata líquida* ●*8 cucharadas de azúcar glas.* **Cobertura:** ●*150 gr. de chocolate fondant.* ●*Natillas* ●*grosellas* ●*carambola* ●*menta.*

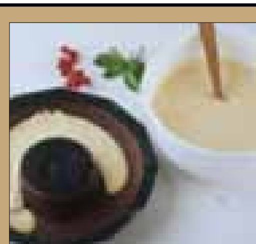
Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de congelador. ●Calorías: 575.



1 Cocer 5 minutos el agua con el azúcar hasta conseguir un almíbar. Emulsionar las yemas con el turrón en la batidora y añadir el almíbar. Montar la nata con el azúcar glas y mezclar con la crema. Meterla en el congelador mientras se prepara el molde.



2 **Cobertura:** Fundir el chocolate al baño María (o en el microondas durante 2 minutos) y, con ayuda de un pincel, pintar varias veces un molde de corona de Flexipan hasta que se acabe el chocolate y guardarlo en la nevera hasta que se solidifique.



3 Llenar el molde bañado en chocolate con el helado de turrón y guardarlo unas horas en el congelador. Para desmoldar, volcar sobre la fuente y despegar el molde que sale como un guante. Servir con natillas y adornado con carambola, grosellas y menta.

Polvorones

Para 1kg. de polvorones:

●*1/2 kg. de harina* ●*1/4 kg. de azúcar glas* ●*175 gr. de manteca de cerdo* ●*canela* ●*azúcar glas para espolvorear.*

Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 420 por 100 gramos.



1 Poner la harina en una sartén amplia, acercarla al fuego y mover la harina con una cuchara de palo hasta que se tueste. Fuera del fuego añadirle el azúcar, la manteca y la canela.



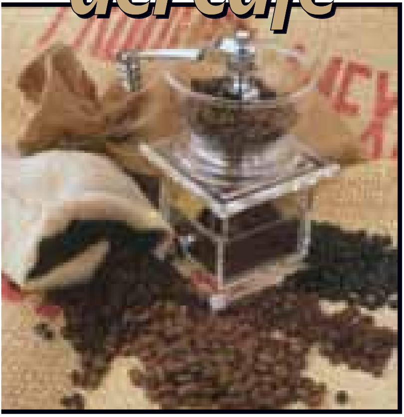
2 Amasar con la mano y extenderla en la mesa, dejándola del grosor de un dedo. Cortar los polvorones con un cortapastas y ponerlos en una placa de horno untada de manteca.



3 Introducirlos en el horno a 150ºC durante unos 20 minutos hasta que adquieran un color ligeramente dorado. Cubrirlos de azúcar glas y, si se quieren conservar, guardarlos en una caja metálica.



La hora del café



Cómo hacer...



CAPUCHINO: Es un café al que se añade leche muy grasa, que se ha calentado con el vapor de la cafetera para conseguir espuma. Con ésta se baña la superficie de la taza. Su nombre procede del monje capuchino que lo bautizó en el 1600, cuando la leche que se añadía era crema de leche.

La variedad *más apreciada*

TANZANIA: Es de la variedad arábica, pero cultivado en Tanzania, resulta muy suave, con un sabor dulzón y afrutado a la vez y destaca por su gran aroma, tanto recién molido con ya preparado en infusión.

Un licor casero

LICOR DE FRAMBUESA: Para preparar este licor hay que llenar una cuarta parte del recipiente de cristal de boca ancha con frambuesas limpias y secas, completar la capacidad con anís dulce y dejarlo en maceración de 1 a 2 meses, moviéndolo con cuidado de vez en cuando. Después filtrar y guardar en la botella.



Para acompañar



Bolas de palomitas

caramelizadas para Navidad







1 **Para 50 bolas tipo bolas de golf:** Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola a fuego medio, añadir 1/2 taza de maíz y tapar la cacerola hasta que las palomitas dejen de saltar, y reservarlas.

2 Mezclar 3/4 de taza de azúcar, 80 gr. de mantequilla sin sal, 2 cucharadas de miel y 2 de nata en un cazo, calentar a fuego medio. Retirar los cristales de azúcar de las paredes del cazo y hervir 5 min.

3 Verter el caramelo sobre las palomitas. Cucando esté frío, formar bolas del tamaño de una pelota de golf con las manos untadas con aceite y colocarlas sobre una rejilla hasta que se endurezcan.

Cocina para invitados

Rápida y fácil

SEMANA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Fascículo 8
Semana nº 3.229

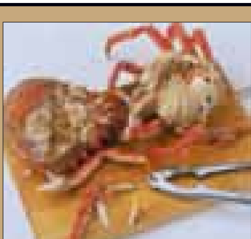


Changurro

4 personas:

● 1 centollo de 1 kg. ● 1 diente de ajo ● 1 puerro ● 1 cebolla ● 1/2 vaso de brandy ● 1/2 vaso de Jerez fino ● 3 cucharadas de salsa de tomate ● 6 cucharadas de aceite ● unas gotas de Tabasco ● unas bolitas de mantequilla ● sal ● perejil ● pan rallado.

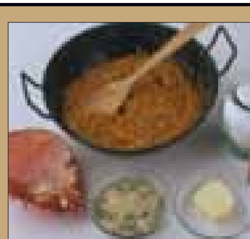
Tiempo de preparación: 50 minutos. ● Calorías: 550.



1 Cocer el centollo vivo en agua fría con sal 18 minutos desde que hierva. Escurrirlo, separar el caparazón y sacar la «merdiña», el coral y la carne. Vaciar las patas con un cascanueces y una cuchara pequeña.



2 Freír en el aceite caliente el ajo, el puerro y la cebolla picados, incorporar la carne del centollo picada, el tomate, el brandy y el Jerez, y rehogar a fuego lento para que se haga poco a poco.



3 Comprobar el punto de sazón y añadir unas gotas de Tabasco. Llenar el caparazón, espolvorear con pan rallado mezclado con perejil, poner encima unas bolitas de mantequilla y gratinar en el horno.



Bandeja de canapés

8 personas:

Caracolas de queso: *● 6 rebanadas de pan de molde ● 6 lonchas de queso naranja ● mostaza de grano ● mantequilla.* ***Canapés de jamón de pato:*** *● 6 rebanadas de pan de molde ● 100 gr. de jamón de pato en lonchas ● 6 tomates pequeños ● aceite de oliva virgen.* ***Canapés de huevas de salmón:*** *● tostadas Melva redondas ● 1 tarrina de queso Philadelphia ● huevas de salmón ● eneldo.*

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● Calorías: 175.



1 **Caracolas de queso:** Untar el pan con mantequilla, colocar encima una loncha de queso, pintarlo con mostaza, enrollarlas y envolver los rollos en papel film. Guardarlos en la nevera hasta el momento de emplear y cortarlos en rodajas finas.



2 **Canapés de jamón de pato:** Cortar el pan con un cortapastas redondo, tostarlo en el horno y pintarlo con aceite de oliva virgen, colocar una rueda de tomate del mismo tamaño y poner encima una loncha de jamón de pato enrollada.



3 **Canapés de huevas de salmón:** Untar las tostadas redondas con el queso cremoso, colocar por encima de cada una 1 cucharadita de huevas de salmón, espolvorear de eneldo picado y adornar con un una ramita pequeña de eneldo fresco.

Lasaña de gulas y pimientos

4 personas:

● 4 pimientos rojos ● 600 gr. de gulas ● 4 dientes de ajo ● 8 cucharadas de aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 1 hora si se asan los pimientos. ● Calorías: 520.



1 Lavar los pimientos, engrasarlos ligeramente y asarlos en el horno durante 45 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Pelarlos, cortarlos en redondo con ayuda de un cortapastas y recoger el jugo que sueltan.



2 Calentar la mitad del aceite en una sartén y freír 2 dientes de ajo fileteados. Cuando estén dorados, rehogar los óvalos de pimiento, añadir el jugo y reservarlos al calor.



3 Freír los otros 2 dientes de ajo fileteados en el resto del aceite y saltear las gulas un minuto. Montar a capas óvalos de pimiento y gulas, terminar con pimiento y un montoncito de gulas, y regar con el jugo.



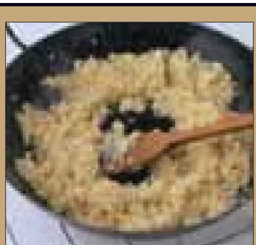


Risotto al cava

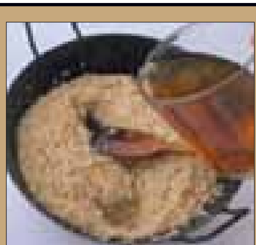
6 personas:

●6 tacitas moka de arroz ●1 cebolla grande ●100 gr. de queso parmesano ●sal ●pimienta ●3 botellines de cava ●1/2 l. de caldo de carne ●8 cucharadas de nata líquida ●3 cucharadas de mantequilla ●1 trufa negra.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 430.



1 Freír lentamente en la mantequilla la cebolla picada sin que se dore. Añadir el arroz, rehogarlo sobre el fuego dándole vueltas sin parar, hasta que el arroz y la cebolla empiecen a dorarse por los bordes.



2 Regar con los botellines de cava y seguir dando vueltas hasta que el arroz haya absorbido todo el cava. Añadir poco a poco el caldo caliente hasta que se completen los 20 minutos de cocción y el arroz esté en su punto.



3 Comprobar el punto de sazón y rectificarlo. Cuando falten 2 minutos, añadir el queso parmesano y la nata líquida, y mover sobre el fuego. Servirlo inmediatamente con la trufa fileteada por encima.

Fiambre de pavo trufado

6-8 personas:

●1/2 kg. de pechuga de pavo picada y 1/2 kg. sin picar ●250 gr. de carne de ternera picada ●250 gr. de carne de cerdo picada ●100 gr. de jamón serrano ●25 gr. de miga de pan mojada en leche ●2 huevos ●1 lata de trufas ●1 copa de Jerez ●nuez moscada ●sal ●pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 400.



1 Mezclar las carnes picadas con los huevos batidos, la miga de pan escurrida, el Jerez, el jugo de las trufas, sal, pimienta y nuez moscada.



2 Engrasar un molde de plum-cake y llenarlo con la mezcla anterior, intercalando láminas de trufa y tiras de pechuga y de jamón.



3 Cubrirlo con plástico perforado y cocerlo en el microondas 15 minutos al 100%. Prensarlo con una tapa y un peso y guardarlo en la nevera al menos 12 horas. Servirlo con ensalada.





Babarois de café

8 personas:

●3 huevos ●1/4 l. de leche ●8 cucharadas de azúcar ●2 cucharadas de Nescafé ●2 vasos de nata líquida ●4 cucharadas de azúcar glas ●6 hojas de gelatina (10 gr.) ●sal.

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de nevera. ●Calorías: 235.



1 Poner la gelatina a remojo de agua fría y disolver el Nescafé en la leche caliente. Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso, acercar al fuego y añadir poco a poco la leche sin dejar de mover hasta que espese.



2 Fuera del fuego incorporar la gelatina escurrida. Poner la crema en un bol y sumergirlo en un barreño con hielo hasta que se enfríe, moviendo un poco. Montar la nata con el azúcar glas, añadir la mitad a la crema y reservar el resto para adornar.



3 Batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal y unirlas a la preparación anterior con movimiento envolvente. Mojar con agua fría un molde de babarois, llenarlo con la crema y guardarlo en la nevera unas horas, desmoldar y servir.



Manzanas gratinadas

4-6 personas:

●4 manzanas reineta ●el zumo de 1 limón ●mantequilla ●4 orejones ●2 cucharadas de pasas de Corinto ●2 cucharadas de azúcar. **Para cubrir:** ●2 huevos ●2 cucharadas de mantequilla ●2 cucharadas de almendra molida ●4 cucharadas de azúcar.

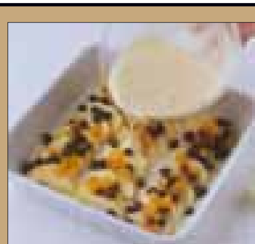
Tiempo de preparación: 55 minutos. ●Calorías: 300.



1 Poner las pasas y los orejones a remojo en agua. Pelar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en gajos. Engrasar con mantequilla una fuente refractaria y colocar los gajos de manzana acaballados.

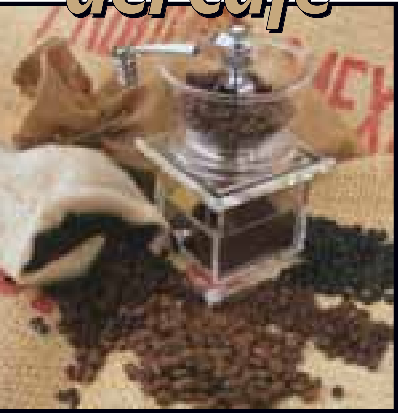


2 Regarlos con el zumo del limón, espolvorearlos con las 2 cucharadas de azúcar e introducirlos en el horno a 175ºC durante 15 minutos. Sacar la fuente y repartir por encima las pasas escurridas y los orejones troceados.



3 Batir los huevos con el azúcar hasta que estén muy espumosos, añadir la almendra molida y la mantequilla fundida, y verter sobre las manzanas, cocer en el horno unos 20 minutos a 180ºC. Servir caliente o templado.

La hora del café



Cómo hacer...



LIEJA: Para prepararlo, hacer un café muy fuerte y recién filtrado para que esté muy caliente, servirlo en copas en cuyo fondo se ha colocado una bola de helado de vainilla. Adornar cada copa con un moñito de nata.

La variedad *más apreciada*

HAWAI-KONA: Este café de la variedad Arábica pura, resulta muy afrutado, con una fina acidez y aroma intenso que contrasta con su cuerpo ligero.

Un licor casero

LICOR DE UVA: Verter en un recipiente 100 cc. (1 vaso de vino) de alcohol de 95º y 100 cc. de grappa, añadir 4 clavos de olor, un trozo de canela en rama de 1 cm. y 1 cucharada rasa de semillas de cilantro, y dejar macerar dos semanas. Calentar a fuego suave 600 gr. de uvas, moviendo con una cuchara hasta que se abran todas. Pasar las uvas calientes por un colador fino hasta obtener 400 gr. de jugo y deshacer 100 gr. de azúcar en el jugo obtenido. Dejar enfriar completamente, mezclar con la preparación anterior y dejar reposar 5 semanas. Colar, filtrar el licor y dejarlo reposar 9 meses antes de servirlo.



Para acompañar



Mini merengues



1 **Para 36 mini merengues:** Montar 3 claras a punto de nieve con 6 cucharadas de azúcar y añadir 1/2 cucharadita de vinagre y el 1/4 de cremor tártaro.



2 Llenar la manga pastelera con boquilla rizada y formar moñitos en placas de horno engrasadas, espolvorearlos de azúcar glas.



3 Cocerlos en el horno 1 hora a 100ºC dejarlos enfriar en el horno y unirlos de dos en dos con 4 cucharadas de dulce de leche o de castañas.

Cocina para invitados

Rápida y fácil

SEMANA

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

Fascículo 9
● Semana nº 3.230

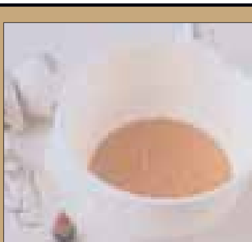


Pastel de castañas del Bierzo

4 personas:

● 1/2 kg. de castañas en almíbar ● 3 1/2 vasos de vino (350 cc) de nata líquida ● 4 huevos ● 2 cucharadas de Maizena ● 1 cucharada de levadura en polvo ● 2 cucharadas de azúcar ● una pizca de sal.

Tiempo de preparación: 1 hora. ● Calorías: 495.



1 Triturar las castañas con la mitad de su almíbar y batirlas con la nata muy fría, los huevos, el azúcar, la Maizena mezclada con la levadura y la sal, hasta conseguir una masa esponjosa.



2 Engrasar con mantequilla un molde de horno en forma de estrella, enharinarlo y llenarlo con la crema preparada anteriormente, hasta las tres cuartas partes de su capacidad.



3 Introducirlo en el horno a 175ºC durante 45-50 minutos o hasta que al pincharlo en el centro salga la aguja limpia. Si sube por el centro muy deprisa, bajar la temperatura, y si lo hace por los bordes, subirla.

Paquetitos de huevo pochés con salsa de gambas

4 personas:

*●8 huevos ●50 gr. de grasa de oca. **Salsa de gambas:** ●250 gr. de gambas ●1/2 cebolla grande ●4 cucharadas de salsa de tomate ●estragón ●sal ●granos de pimienta ●1 copa de brandy ●6 cucharadas de aceite.*

Tiempo de preparación: 50 minutos. ●Calorías: 500.



1 **Salsa:** Pelar las gambas y reservar los cuerpos. Cocer las cabezas durante 20 minutos en poca agua con sal, un casco de cebolla y unos granos de pimienta. Pasarlo todo por el chino, exprimiendo bien para sacar el jugo de las cabezas.



2 Freír la cebolla picada y, cuando esté blanda, saltear encima las gambas hasta que cambien de color. Añadir la salsa de tomate, sazonar con sal, pimienta y un pellizco de estragón, regar con el brandy, flamearlo, añadir el jugo de las cabezas y dar un hervor.



3 **Huevos:** Pintar con grasa de pato un trozo cuadrado de film, colocarlo sobre un bol y cascar un huevo. Sazonarlo, regarlo con aceite y unir las puntas del plástico para atarlo sin dejar aire. Introducirlo 4 minutos en un cazo con agua hirviendo.



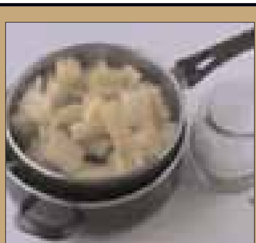


Cardo a la crema

4 personas:

●2 cardos de 1 kg. o dos botes de 500 gr. de cardo al natural ●1 vaso de nata líquida ●1 vaso de leche ●1 cucharadita de Maizena ●100 gr. de queso Emmental rallado ●sal.

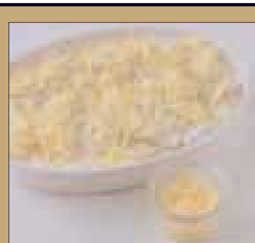
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas con cardos frescos. ●Calorías: 195.



1 Limpiar el cardo y cortarlo en trozos de 5 cm. Cocerlo en agua hirviendo con sal 40-45 minutos y escurrirlo (si es de bote escurrirlo bien).



2 Poner el cardo en una fuente refractaria. Deshacer la Maizena en la leche fría, mezclarla con la nata y verter sobre el cardo.



3 Añadir el queso rallado, sazonar con sal y cocerlo en el horno durante 30 minutos a 175ºC o hasta que se reduzca la salsa y espese.



Pechugas de pularda con foie-gras

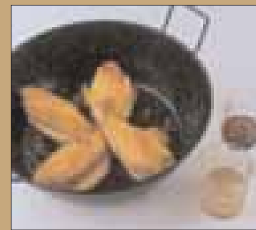
4 personas:

● 2 pechugas de pularda ● 8 filetes pequeños de foie-gras fresco ● 2 chalotas ● 2 cucharadas de aceite ● un chorreón de oloroso dulce ● 1/2 vaso de vino de caldo de ave ● 100 gr. de uvas ● 1/2 limón ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 600.



1 Salpimentar las pechugas y dorarlas en el aceite por todos los lados, sacarlas y, en el mismo aceite, freír las chalotas picadas. Pelar las uvas y conservarlas en agua con limón.



2 Cuando estén doradas las chalotas, añadir el oloroso y el caldo, incorporar las pechugas y cocer suavemente y tapado durante 5 minutos. Sacar las pechugas y pasar la salsa.



3 Dorar 1/2 minuto por cada lado a fuego vivo sin nada de grasa los filetes de foie-gras, añadir la sustancia que suelten a la salsa de pechugas y servirlas intercalando las lonchas con el foie-gras, su salsa y las uvas.

Rodaballo al horno

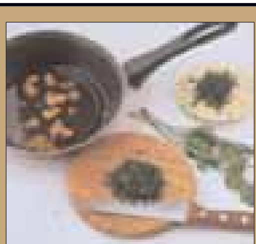
4 personas:

● 1 rodaballo de 1 kg. ● 2 dientes de ajo ● 1 vaso de vino blanco ● 3 cucharadas de pan rallado ● 8 de aceite ● zumo de limón ● perejil ● pimienta blanca ● sal. Patatas pequeñas cocidas para acompañar.

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● Calorías: 515.



1 Limpiar el rodaballo conservando las dos pieles, lavarlo, escurrirlo y sazonarlo con sal y pimienta. Colocarlo con la piel oscura hacia abajo en una fuente refractaria engrasada con aceite.



2 Rociarlo con el zumo de limón y asarlo en el horno a 200ºC durante 10 minutos. Picar el perejil y mezclarlo con el pan rallado. Freír los ajos cortados en láminas en el aceite hasta que se doren.



3 Sacar el rodaballo, espolvorearlo con el perejil y pan rallado y regarlo con el aceite y los ajos. Introducirlo de nuevo en el horno 5 minutos, incorporar el vino y cocer 5 minutos más. Servirlo con las patatas.



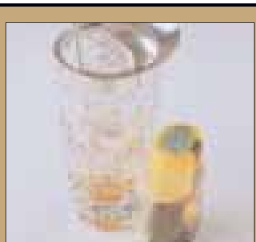


Ron zoom

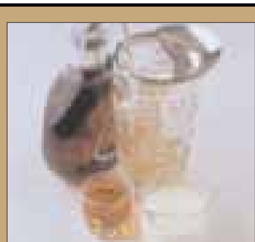
4 personas:

- 4 copas pequeñas de ron
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de nata líquida
- hielo
- 1 clara de huevo
- azúcar para los bordes de las copas.

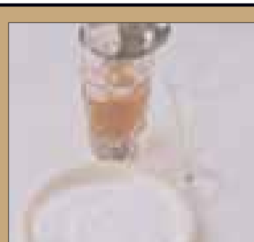
Tiempo de preparación: 10 minutos. ● Calorías: 165.



1 Mezclar en la coctelera la miel y el agua hasta que la miel esté completamente disuelta.



2 Añadir cuatro cucharadas de nata líquida y las cuatro copas de ron.



3 Agregar hielo, agitar y servir en copas de cóctel mojado el borde en clara de huevo y azúcar.

Mousse de leche merengada con frutas rojas

4 personas:

- 1/2 kg. de frutas rojas (grosellas, frambuesas, fresones, fresas, moras, arándanos).

Mousse de leche merengada:

- 1/2 l. de leche
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de Maizena
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 corteza de limón
- 1 palo de canela
- 1/4 l. de nata líquida
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 2 claras de huevo.

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 400.



1 Hervir la leche con el azúcar, la corteza de limón y la canela. Añadir la leche en polvo cuando ya esté caliente para que se disuelva rápidamente.



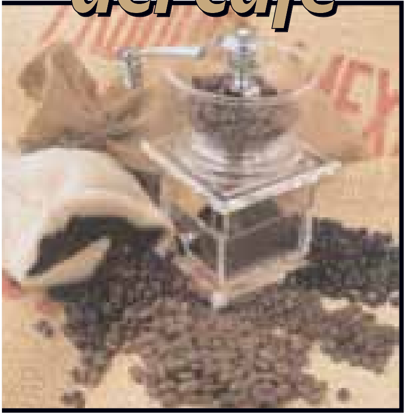
2 Cuando esté a punto de hervir, agregar la Maizena disuelta en una pizca de leche fría. Mover hasta que hierva, retirar del fuego y enfriar.



3 Incorporar la nata montada con el azúcar glas y después las claras montadas a punto de nieve. Hacer bolas con la cuchara de los helados y servirla con las frutas.



La hora del café



Cómo hacer...



CAFÉ MOSCOVITA: Lo más adecuado para entrar en calor en días muy fríos, se prepara añadiendo a un café muy fuerte, y muy caliente, azúcar al gusto y una cucharada de vodka por cada taza. Se debe servir o incluso preparar en la mesa para que no pierda temperatura.

La variedad
más apreciada

PUERTO RICO-YAUCO: Se trata de un grano de café de la variedad Arábica, que al estar cultivado en esta zona de Puerto Rico, tiene un intenso sabor, el cuerpo muy denso y resulta casi achocolatado.

Un licor casero

LICOR DE NARANJA: Perforar con una aguja 3 naranjas dulces en varios puntos y macerarlas durante 6 meses con 3 clavos de olor, 1 cm. de palo de canela, 400 gr. de azúcar y 3 vasos de alcohol de 95º. Transcurrido este tiempo, retirar las naranjas, colar el líquido y ponerlo de nuevo en el recipiente con las naranjas. Se puede consumir pasadas 2 semanas.



Para acompañar



Corazones de fresa







1 **Para 35 corazones:** Calentar en un cazo 1 1/2 tazas de azúcar, 2/3 de nata líquida, 1/2 de jarabe de glucosa y 1 cucharada de glicerina hasta que se deshaga el azúcar. Eliminar los cristales y hervir 15 min.

2 Retirar del fuego, añadir 2 cucharada de aroma de fresa y 4 gotas de colorante rojo y batir con las varillas eléctricas 8 min. hasta que espese. Sobre la mesa, espolvorearla con Maizena y amasarla.

3 Estirar la masa con el rodillo hasta que tenga 1 cm. de grosor y cortar los corazones con un cortapastas. Fundir 300 gr. de chocolate fondant, sumergirlos de uno en uno y colocarlos sobre una bandeja.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.
SEMANA

Fascículo 10
● Semana nº 3.231

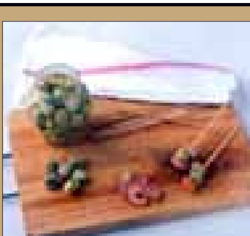


Pinchos mini
Alcachofas y gambas

4 personas:

● 1 bote de alcachofas diminutas ● 24 gambas gordas peladas. ● **Tempura:** 2 1/2 vasos de agua helada ● 1 yema de huevo ● harina ● aceite para freír.

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 330.



1 Escurrir perfectamente las alcachofas del líquido del bote y secarlas con un paño. Pinchar en los palillos una gamba, una alcachofa y otra gamba.



2 **Tempura:** Batir la yema de huevo con el agua helada de forma muy rápida y añadir harina poco a poco hasta hacer una pasta no muy espesa.



3 Introducir los pinchos en la tempura sujetándolos por el palillo y freírlos en abundante aceite caliente. Escurrirlos sobre papel absorbente.

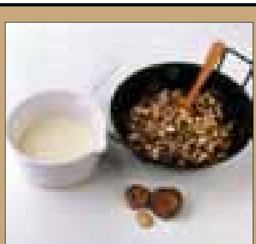


Verduras rellenas de setas

4 personas:

*●2 pimientos verdes finos y pequeños ●4 cebollas pequeñas ●2 tomates pequeños ●2 calabacines ●8 cucharadas de aceite para freír las verduras. ●**Relleno:** 300 gr. de setas de temporada ●1 cebolla ●1/4 l. de leche ●1 cucharada de harina ●4 cucharadas de aceite. ●**Salsa:** 1/4 vaso de vino ●1/4 vaso de caldo ●1 diente de ajo ●el sobrante del aceite de freír las verduras ●sal ●pimienta ●nuez moscada.*

Tiempo de preparación: 1 hora. ●Calorías: 400.



1 **Relleno:** Freír la cebolla picada en el aceite, y saltear las setas limpias y picadas hasta que se consuma el líquido de vegetación. Hacer una salsa espesa con la leche y la cucharada de harina, mezclarla con las setas, sazonar y comprobar el punto.



2 Pelar las cebollas pequeñas y vaciarlas. Lavar los tomates, cortar la zona del tallo y vaciarlos. Lavar los pimientos, cortar el tallo y suprimir las semillas. Raspar los calabacines, cortarlos en tres trozos y vaciarlos también.



3 Rellenar las verduras con las setas y freírlas. **Salsa:** En el aceite sobrante, freír el ajo picado y la pulpa de las verduras picada, añadir el vino y el caldo, sazonar con sal, pimienta y nuez y cocer 5 min., incorporar las verduras y cocerlas 20 minutos.

Sushi de atún

4 personas:

●200 gr. de atún muy fresco sin espinas ni piel ●200 gr. de arroz ●1/2 vasos de agua ●4 hojas de alga nori ●4 cucharadas de vinagre de arroz ●4 cucharadas de azúcar ●salsa wasabi.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 350.



1 Cocer el vinagre de arroz con el azúcar y una pizca de sal hasta que se deshaga el azúcar y dejarlo enfriar. Lavar el arroz hasta que el agua salga completamente limpia y dejarlo en remojo en el agua 30 minutos.



2 Cocer el arroz a fuego lento 15 minutos y dejarlo reposar otro cuarto de hora. Enfriarlo abanicándolo y mezclarlo con el vinagre y el azúcar. Poner la estera de bambú sobre la mesa y una hoja de nori encima.



3 Extender una capa de arroz sobre el alga, poner en el centro una línea de pasta wasabi y cubrirla con una tira de atún de 1 cm. de ancho. Enrollarlo con la estera y cortarlo en trozos.





Buñuelos de merluza
con salsa de ajos tiernos

4 personas:

● **Salsa:** 1 manojo de ajos tiernos ● 2 cucharadas de aceite ● 4 cucharadas de nata líquida ● 1 vaso de vino de caldo de ave ● sal. ● **Buñuelos:** 100 gr. de harina ● 1 vaso de leche ● 1 cucharada de aceite ● 1 sobre de levadura en polvo ● una pizca de sal ● 2 claras de huevo ● aceite para freír los buñuelos ● 800 gr. de merluza limpia y sin espinas.

Tiempo de preparación: 1 hora más el tiempo de reposo. ● Calorías: 615.



1 **Salsa:** Rehogar los ajos tiernos en el aceite, añadir el caldo y cocerlos hasta que estén hechos. Comprobar el punto de sazón, incorporar la nata y triturarlos.



2 **Buñuelos:** Mezclar la harina con la sal y la levadura, añadir el aceite y, sin dejar de mover, incorporar poco a poco la leche, hasta conseguir una pasta homogénea.



3 Reposar 2 horas y añadir las claras montadas a punto de nieve. Cortar la merluza en trozos, pasarlos por la pasta y freírlos en abundante aceite muy caliente.

Lomo a la naranja

4 personas:

● 3/4 kg. de cinta de lomo de cerdo fresca ● 6 cucharadas de aceite ● el zumo de 2 naranjas ● 1 naranja ● 1 diente de ajo ● 1 cebolla ● 2 cucharadas de azúcar ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 1 hora. ● Calorías: 465.



1 Atar la carne, salpimentar y dorar en el aceite con el diente de ajo y la cebolla en cascos. Añadir el zumo de naranja, tapar la cazuela y dejar que se haga durante 40-50 min., dándole la vuelta a mitad de cocción.



2 Sacar la carne y pasar el jugo sin exprimir el ajo ni la cebolla. Cortar en tiras finas la piel de la naranja sin la parte blanca y escaldarla unos minutos en agua hirviendo con sal.



3 Hacer un caramelo claro con el azúcar, añadir la salsa colada y cocer hasta que se deshaga el caramelo. Incorporar la juliana de naranja y dar unos hervores. Cortar la carne en lonchas y servirla con la salsa.





Tarta helada al whisky

8 personas:

● ***Bizcocho:*** *2 huevos* ● *2 cucharadas de azúcar* ● *2 cucharadas de harina.*
● ***Crema de Helado:*** *5 huevos* ● *5 cucharadas de azúcar* ● *1/4 kg. de nata montada* ● *4 cucharadas de Whisky*
● *6 cucharadas de azúcar para hacer caramelo.*
Tiempo de preparación: 35 minutos más el tiempo de congelador. ● ***Calorías: 300.***



1 **Bizcocho:** Batir los huevos y el azúcar y añadir la harina. Engrasar y enharinar un molde y fondear con la mezcla. Poner al horno 8 min. a 175ºC, desmoldar y dejar que enfríe.



2 **Crema de Helado:** Batir 4 yemas y 1 huevo entero con 5 cucharadas de azúcar hasta que estén espumosos. Añadir el whisky, la nata montada y las 4 claras a punto de nieve.



3 Caramelizar un molde no desmontable del mismo tamaño que el del bizcocho, llenar con la crema de helado y congelar 12 horas. Para desmoldarlo, sumergirlo en agua hirviendo y volcarlo sobre el bizcocho.

Hojaldre de sharoni

4 personas:

● *1 plancha de 1/4 kg. de hojaldre congelado* ● *1 huevo* ● *1/2 kg. de Sharoni* ● *el zumo de 1/2 limón*
● *4 cucharadas de azúcar.* ● ***Crema:*** *3 yemas* ● *1/4 l. de leche* ● *5 cucharadas de azúcar*
● *1 cucharada de Cointreau* ● *100 gr. de nata montada* ● *6 gr. de gelatina.*
Tiempo de preparación: 35 minutos. ● ***Calorías: 685.***



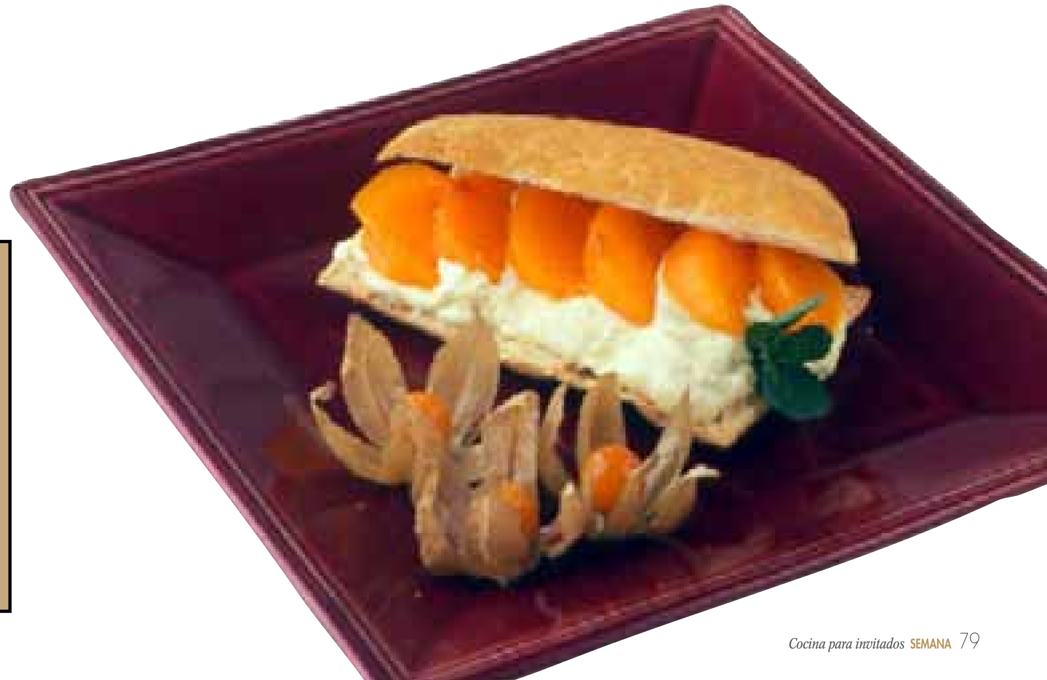
1 Pelar los Sharoni, cortar en lonchas y macerar 2 horas con el azúcar y el zumo de limón. Extender el hojaldre en una plancha de 40 x 15 cm. Cortar en 4 rectángulos iguales y colocar en una placa mojada. Pintar con huevo y cocer en el horno 20 min. a 180ºC.



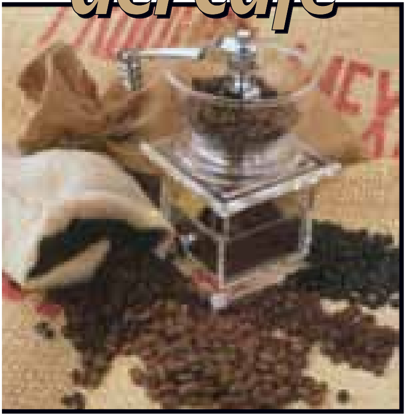
2 Remojar la gelatina en agua fría. Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso, añadir la leche hirviendo y mover sobre el fuego hasta que espese. Escurrir la gelatina, fundirla en la crema caliente y añadir el Cointreau. Dejar enfriar.



3 Cuando la crema esté fría, incorporar la nata montada. Abrir cada plancha de hojaldre a la mitad, rellenar con la crema, colocar encima los Sharoni escurridos y tapar con otro hojaldre. Triturar el resto de los Sharoni y servirlos como salsa.



La hora del café



Cómo hacer...



CAFÉ ROYAL : Preparar un café natural por el sistema que más nos guste. Poner en cada taza uno o dos terrones de azúcar, moreno o blanquilla, impregnar con un buen brandy y prender fuego hasta que se flameen. Llenar las tazas con el café recién hecho.

La variedad *más apreciada*

COLOMBIA NATURAL: Es un café de la variedad Arábica puro, cultivado en zonas altas de Colombia. Resulta muy suave, algo ácido y bastante aromático.

Un licor casero

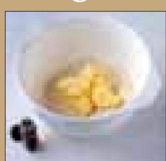
LICOR DE ALBARICOQUE: Lavar 400 gr. de albaricoques y quitarles los huesos. Mezclar la pulpa con los huesos machacados y ponerla en un recipiente con 250 gr. de azúcar, 1 palo de canela pequeño y 40 cl. de alcohol de 95º. Dejar macerar 3 semanas, agitando de vez en cuando y, pasado este tiempo filtrarlo. Verter en una botella, tapar, lacrar y conservar 7 meses antes de servir.

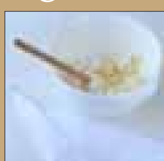


Para acompañar



Lenguas de gato







1 Mezclar 150 gr. de harina, 150 gr. de azúcar y 1 cucharadita de vainilla en polvo en un bol. Batir además 150 gr. de mantequilla en pomada y unir con la harina y el azúcar.

2 En un recipiente aparte, montar 3 claras de huevo a punto de nieve fuerte y unirlas a la mezcla con cuidado de que no se bajen. Llenar con esta crema una manga pastelera con boquilla lisa.

3 Engrasar la placa y hacer pitillos separados 5 cm. entre sí para que no se junten los extremos. Poner en el horno a 225ºC hasta que empiecen a dorarse; sacar las lenguas y separarlas de la placa.

*Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.*

SEMANA

Fascículo 11
● Semana nº 3.232



Gin Rickey

4 personas:

●El zumo de 2 limones ●4 copas pequeñas de ginebra ●4 rodajas de limón ●soda ●hielo.

Tiempo de preparación: 5 minutos. ●Calorías: 150.



1 Poner en la coctelera unos cubitos de hielo y el zumo de medio limón por cada vaso.



2 Añadir una copa pequeña de ginebra por persona y colocar en cada vaso una rodaja de limón.



3 Llenar la coctelera con soda y mover ligeramente con una cuchara para mezclar los ingredientes.



Escalivada con jamón ibérico

4-6 personas:

● 2 tomates grandes ● 2 berenjenas ● 2 pimientos verdes grandes ● 2 cebollas blancas grandes ● 2 dientes de ajo ● 8 cucharadas de aceite de oliva ● sal ● pimienta ● perejil picado ● 200 gr. de lascas de jamón ibérico.

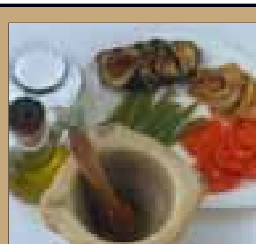
Tiempo de preparación: 50 minutos. ● Calorías: 300.



1 Lavar los tomates y las berenjenas, pelar las cebollas y cortarlo todo en rodajas no demasiado finas, porque en el horno disminuye su tamaño. Lavar los pimientos y cortarlos en tiras, dejar los ajos sin pelar.



2 Poner las hortalizas en una fuente de horno engrasada, regarlas con algo de aceite, sazonarlas con sal y pimienta e introducirlas en el horno 45 minutos a 180ºC, dándoles la vuelta de vez en cuando.



3 Pelar los ajos, machacarlos con aceite y sal y añadir el jugo de las hortalizas. Colocar las hortalizas en los platos con el jamón alrededor, repartir por encima el machacado del mortero y espolvorear con perejil.

Nidos de pasta con huevos y setas

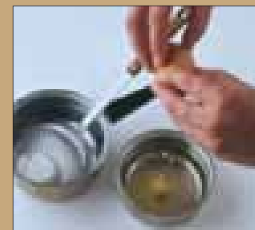
4 personas:

● 200 gr. de cintas verdes ● 4 huevos ● un chorreón de vinagre ● sal. **Salsa de setas:** ● 150 gr. de hongos y setas variadas ● 1 chalota ● 2 cucharadas de aceite ● 1 cucharadita de harina ● 1 vaso de vino de caldo ● 2 cucharadas de nata líquida ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 350.



1 **Salsa de setas:** Freír en el aceite la chalota hasta que esté transparente, añadir las setas y sazonar con sal y pimienta. Espolvorear la harina, rehogarla y regar con el caldo caliente, cocer 5 minutos sin parar de mover y añadir la nata.



2 Escalfar los huevos de uno en uno en un cazo con agua, sal y un chorreón de vinagre. Sacarlos con la espumadera a un recipiente con agua fría y escurrirlos. También se pueden hacer en la sartén mágica (cacerola metálica con rejilla adaptada).



3 Cocer la pasta al dente en agua hirviendo con sal el tiempo que indique el fabricante. Escurrirla, enrollar una cuarta parte en un tenedor y colocarla en el centro del plato, poner encima un huevo y alrededor la salsa de setas.





Atún a la plancha
con parmentier de coliflor

4 personas:

●*4 lomos de atún de 150 gr. cada uno* ●*2 cucharadas de aceite.*
Crema parmentier de coliflor: ●*4 ramos de coliflor* ●*1 patata* ●*50 gr. de queso gruyere rallado* ●*1 vaso de vino de leche* ●*4 cucharadas de nata líquida* ●*sal* ●*pimienta* ●*nuez moscada.*
Tiempo de preparación: 40 minutos. ●***Calorías: 415.***



1 **Crema:** Cocer al vapor la coliflor y la patata hasta que estén tiernas. Escurrirlas, acercarlas al calor para que se sequen y pasarlas por el pasapurés y, si es necesario por el chino para que quede más fino.



2 Añadir el vaso de leche, el queso rallado y la nata líquida y mezclar bien hasta conseguir una crema homogénea. Sazonar la mezcla anterior con sal, pimienta y nuez moscada.



3 Sazonar con sal y pimienta el atún y freírlo en una sartén acanalada en el aceite. Debe quedar dorado por fuera y poco hecho por dentro, servirlo con la crema de coliflor.

Pechugas marinadas
con ensalada

4 personas:

●*4 medias pechugas de pollo* ●*4 cucharadas de salsa de soja* ●*zumo de limón* ●*4 cucharadas de miel* ●*1 diente de ajo.* ***Ensalada:*** ●*1 bolsa de brotes tiernos de ensalada* ●*4 cucharadas de brotes de soja* ●*100 gr. de anacardos.* ***Aliño:*** ●*2-3 cebolletas* ●*1 manojo de perejil* ●*2 cucharadas de salsa de soja* ●*8 cucharadas de nata líquida* ●*zumo de limón* ●*8 cucharadas de aceite de oliva virgen.*
Tiempo de preparación: 30 minutos más la hora de maceración. ●***Calorías: 670.***



1 Picar el ajo y mezclarlo con la salsa de soja, el zumo de limón y la miel. Untar con ello las pechugas, dejarlas marinando una hora y asarlas en el horno 15-20 minutos bañándolas de vez en cuando con su jugo.



2 **Aliño:** Lavar y secar el perejil, picarlo; limpiar las cebolletas y picarlas muy finas. Mezclar la nata con el zumo de limón, la salsa de soja, el aceite, las cebolletas y el perejil picados.



3 Cortar las pechugas en lonchas no demasiado finas, colocarlas en los platos y regarlas con su salsa. Poner al lado las ensaladas, repartir por encima los brotes de soja y los anacardos y regar con el aliño.





Tacos de frutas del bosque

4 personas:

● *200 gr. de frutas del bosque (moras, arándanos, frambuesas, fresas, etc.)* ● *250 gr. de nata montada* ● *salsa de frambuesa.* ***Bizcochos:*** ● *3 huevos* ● *50 gr. de harina* ● *40 gr. de almendras molidas* ● *70 gr. de azúcar* ● *25 gr. de mantequilla.*

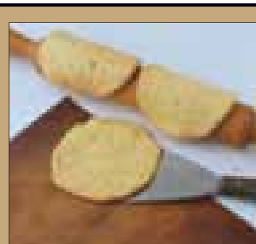
Tiempo de preparación: 30 minutos. ● ***Calorías: 565.***



1 Batir con las varillas las almendras molidas, 40 gr. de azúcar, 1 huevo y 2 yemas hasta que la mezcla esté blanca y espesa. Fuera de la batidora añadir la harina tamizada y la mantequilla fundida.



2 Incorporar las 2 claras montadas a punto de nieve con el resto del azúcar con movimientos envolventes para que no se bajen. Formar círculos de masa sobre una placa engrasada sin extenderlos mucho.



3 Introducir los bizcochos en el horno a 220º durante 6-8 minutos, desprenderlos de la placa y darles forma en caliente. Rellenarlos con la nata montada y las frutas del bosque y servirlos con salsa de frambuesa.

Tarta de cuajada y nueces

8 personas:

● *100 gr. de galletas* ● *2 cucharadas de mantequilla* ● *2 cuajadas* ● *1/2 l. de nata líquida* ● *4 cucharadas de azúcar* ● *4 cucharadas de azúcar glas* ● *80 gr. de nueces* ● *6 hojas finas de gelatina* ● *nueces caramelizadas y* ● *salsa de frambuesa.*

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de nevera. ● ***Calorías: 550.***



1 Triturar las galletas con la mantequilla y forrar un molde desmontable de 24 cm. de diámetro. Introducir 10 minutos en el horno a 210ºC y enfriar.



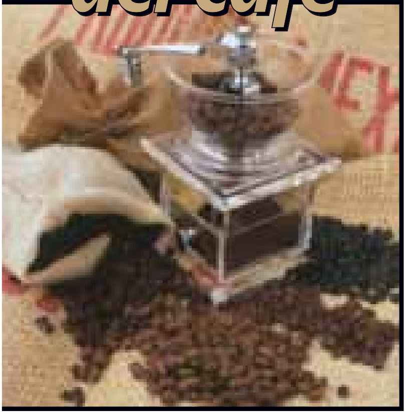
2 Poner la gelatina a remojo de agua fría y triturar las nueces. Montar la nata líquida con 4 cucharadas de azúcar glas y mezclar las cuajadas con el resto del azúcar.



3 Fundir la gelatina en unas cucharadas de agua. Unir la nata con la cuajada, las nueces molidas y la gelatina, llenar el molde y guardar en la nevera de 8 a 10 horas. Servir con las nueces caramelizadas y la salsa.



La hora del café



Cómo hacer...



CAFÉ AMERICANO: Se trata de un café preparado con cualquier sistema, pero con una proporción de agua el doble o más que la usual. Es decir, es el opuesto al café italiano que está muy concentrado.

La variedad *más apreciada*

CAMERÚN: Es un café de poco aroma y potente gusto. Es de la variedad Robusta, cultivado en el Camerún, no está lavado, por lo que contiene mucha cafeína y resulta muy fuerte, amargo y denso.

Un licor casero

LICOR DE MADROÑO: Llenar la mitad del recipiente con los madroños, rellenar con el mismo licor que se utiliza para hacer el pacharán, es decir mitad orujo, mitad anís, añadir 4-6 cucharadas de azúcar al gusto y 6-8 granos de café. Dejar macerar al menos 3 años antes de consumirlo.



Para acompañar



Espirales de menta y chocolate







1 **Para 50 espirales:** batir 180 gr. de mantequilla y 1 y 1/4 tazas de azúcar moreno, hasta obtener una masa ligera, agregar 1 huevo y 3 tazas de harina y 1 y 1/2 cucharaditas de levadura en polvo.

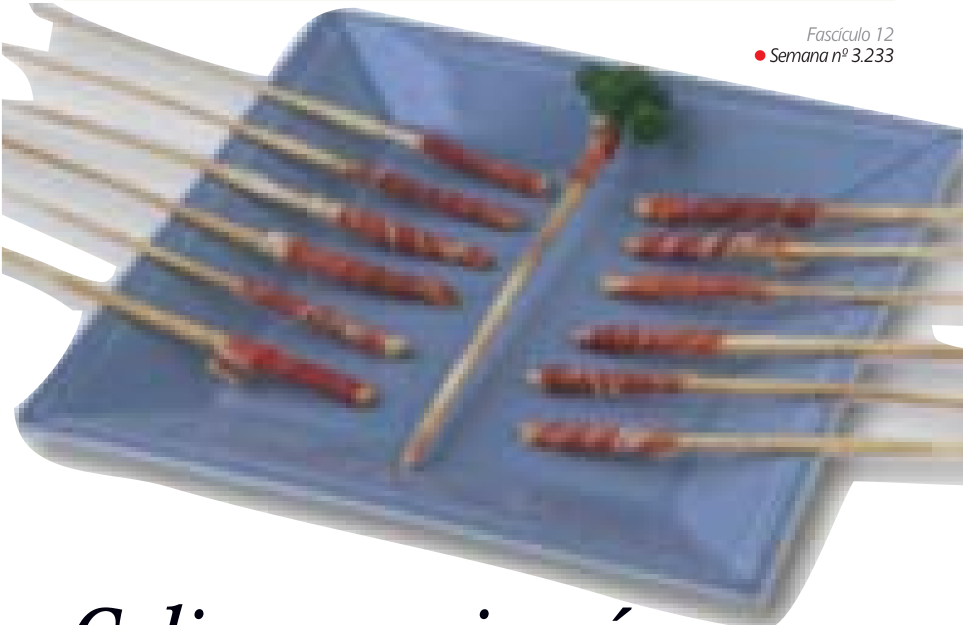
2 Dividir la masa en dos partes iguales y añadir 1 cucharada de cacao a una y unas gotas de esencia de menta a la otra. Extenderlas después con el rodillo en rectángulos de 2 mm de grosor.

3 Colocar la masa de chocolate sobre papel sulfurizado y encima la de menta, enrollarlas, envolverlas en plástico y dejar en la nevera. Quitar el plástico, cortar rodajas finas y cocerlas en horno a 180ºC 1/4 de hora.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España: María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.

SEMANA

Fascículo 12
● Semana nº 3.233



Colines con jamón

4 personas:

●colines muy finos ●lonchas muy finas de jamón serrano ●unas cucharadas de miel.

Tiempo de preparación: 15 minutos. ●Calorías: 125.



1 Introducir el extremo de los colines (unos 4-5 cm.) en la miel.



2 Dejar que escurran bien, sujetándolos por el otro extremo.



3 Cortar las lonchas de jamón en tiras a lo largo y enrollarlas en los colines sobre la miel.

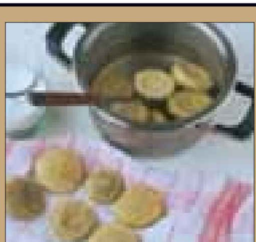


Alcachofas gratinadas

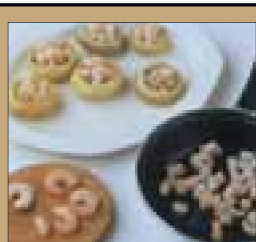
4 personas:

- 12 fondos de alcachofa congelados
- 200 gr. de gambas peladas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 loncha de jamón serrano picado
- 12 cucharadas de mayonesa
- sal.

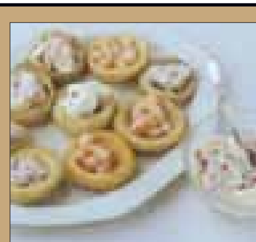
Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 675.



1 Cocer los fondos de alcachofas hasta que estén tiernos y escurrirlos boca abajo sobre un paño.



2 Picar las gambas, sazonarlas y saltearlas en el aceite caliente. Rellenar los fondos de alcachofas.



3 Mezclar la mayonesa con el jamón y cubrir cada alcachofa con una cucharada de la mezcla y gratinarlas en el horno.

Blinis con salmón ahumado y crema agria

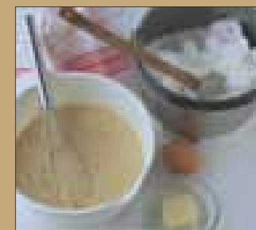
4 personas:

- 3 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de centeno y de trigo de sarraceno mezcladas
- 2 cucharaditas de levadura de panadero
- 3/4 l. de leche templada
- 1/4 l. de agua tibia
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 trozo de tocino para engrasar la sartén
- 200 gr. de salmón ahumado
- crema agria.

Tiempo de preparación: 30 minutos más los tiempos de reposo. ● Calorías: 785.



1 Mezclar las harinas con la leche y batir hasta que la masa esté lisa, disolver el azúcar y la levadura en el agua, añadir a la masa de harina y batir un poco más. Colocar la masa en un bol, cubrir con un paño y dejar reposar 2 h. en lugar templado y resguardado.



2 Incorporar las yemas, la mantequilla y la sal a la masa y batir 2 min. Dejar en reposo, cubierta con el paño una hora más o hasta que haya triplicado su volumen. En un bol batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la masa anterior.



3 Engrasar una sartén de hierro pequeña con el tocino, verter 2 cucharadas de la masa y extenderla por todo el fondo. Cuando la superficie esté llenas de agujeros, dar la vuelta a los blinis. Servirlos con el salmón y la crema agria.



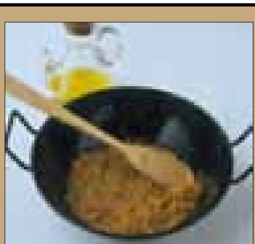


Rape con salsa de cangrejo

4 personas:

● *8 medallones de rape* ● *2 cucharadas de aceite* ● *sal* ● *pimienta.* ***Salsa de cangrejo:*** ● *1/2 cebolla* ● *1 puerro* ● *1 zanahoria* ● *1 diente de ajo* ● *1 lata de cangrejo Chatka* ● *1/4 l. de caldo de pescado* ● *4 cucharadas de aceite* ● *sal.*

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● ***Calorías: 400.***



1 **Salsa:** Picar muy finos el puerro, la cebolla, la zanahoria y el ajo y freírlos en el aceite hasta que estén dorados.



2 Añadir la carne de cangrejo, rehogarla unos minutos y añadir el caldo. Sazonar y cocer destapado hasta que se reduzca un poco el exceso de caldo.



3 Atar los lomos de rape, cortar los medallones, sazonarlos y hacerlos en una sartén de hierro engrasada con el aceite. Servirlos con la salsa.

Milhojas de hígado de pato y manzana

10-12 personas:

● *1 hígado de pato (foie-gras) de 650 gr.* ● *1 kg. de manzanas «Granny Smith»* ● *100 gr. de mantequilla* ● *2 cucharadas de azúcar* ● *1 copa de calvados* ● *sal. Ensalada para acompañar.*

Tiempo de preparación: 45 minutos más el tiempo de reposo en nevera. ● ***Calorías: 360.***



1 Quitar el corazón a las manzanas, pelar y cortar en rodajas, rápido, para que no se oxiden. Saltear con la mantequilla y cuando se ablanden un poco espolvorear con el azúcar y añadir el calvados. Cuando el licor se caliente, prenderle fuego y reservar.



2 Cortar el hígado en filetes y saltearlo, también rápidamente, en una sartén de hierro muy caliente sin nada de grasa.
Sazonarlo con sal y pimienta.



3 Llenar un molde rectangular intercalando capas finas de rodajas de manzana y filetes de hígado, así hasta terminar con manzana. Dejarlo reposar 8 horas en la nevera y servirlo con ensalada.





Tortitas con frutas

6-8 personas:

Tortitas: *● 1 vaso de leche fría ● 3 cucharadas de azúcar ● 1 cucharada de aceite ● una pizca de sal ● 2 huevos ● 200 gr. de harina ● 3 cucharaditas moka de levadura.* ***Relleno:*** *● 100 gr. de arándanos ● 2 manzanas ● 100 gr. de azúcar ● 4 cucharadas de Oporto ● azúcar para espolvorear.*

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 250.



1 **Tortitas:** Batir los huevos con la leche y el aceite en un bol grande, añadir el azúcar y después la sal, la harina y la levadura tamizadas juntas. Mezclar con las varillas enérgicamente poco tiempo.



2 Verter en una sartén antiadherente caliente dos cucharadas de masa y, cuando empiecen a formarse burbujas, darles la vuelta con una espátula y dorarlas por el otro lado.



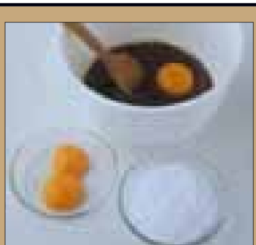
3 Mezclar el oporto con el azúcar, los arándanos y las manzanas peladas y cortadas en dados y cocerlo hasta que las manzanas estén tiernas. Repartir por encima de las tortitas y servirlas.

Natillas de pera
con mousse de chocolate

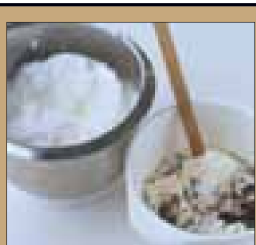
4 personas:

● 4 peras en almíbar con su almíbar ● 2 cucharadas de azúcar ● 1 copa de licor de pera.
Mousse: *● 3 huevos ● 125 gr. de azúcar glas ● 175 gr. de chocolate fondant ● 30 gr. de mantequilla ● 1 vaso de vino de nata líquida. Chocolate rallado para espolvorear.*

Tiempo de preparación: 35 minutos. ● Calorías: 665.



1 **Mousse:** Fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas durante 2 minutos, moverlo y añadir las yemas una a una y después el azúcar.



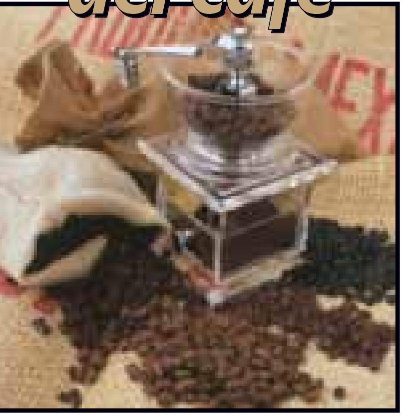
2 Incorporar con movimiento envolvente la nata montada y por último las claras a punto de nieve, con cuidado de que no se bajen.



3 Triturar las peras con su almíbar y el azúcar, añadir la copa de licor de pera y servirla con la mousse y espolvoreada de chocolate rallado.



La hora del café



Cómo hacer...



CAFÉ BOMBÓN: Así se llama en Alicante al café endulzado con leche condensada. Se prepara un café fuerte, sin azúcar y, muy caliente, se sustituye la leche normal por leche condensada.

La variedad
más apreciada

NICARAGUA-SHG: Se trata de un café para expertos que se recolecta a mano de forma que sólo las cerezas maduras son recogidas de cada vez, lo que proporciona un sabor ni fuerte ni flojo, poco ácido, con cuerpo medio y excelente aroma.

Un licor casero

LICOR DE MANZANA VERDE: Lavar 2 manzanas verdes, secarlas con cuidado, quitarles el corazón y cortarlas en gajos. Ponerlas en un recipiente, rellenarlo con aguardiente y añadir azúcar al gusto. Dejarlo en maceración durante 4-6 meses y pasarlo por un filtro antes de consumirlo.



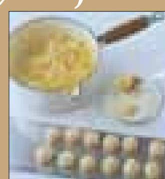
Para acompañar



Trufas de chocolate blanco y orejones







1 Mezclar 1 cucharada de azúcar moreno, 1/2 taza de nata líquida, 1 cucharada de zumo de limón y otra pequeña de ralladura de limón. Poner 100 gr. de orejones de albaricoque y acercar al fuego. Mover hasta que el azúcar se deshaga, se consuma el líquido y los orejones estén tiernos.

2 Triturar 125 gr. de queso fresco con la mezcla de orejones hasta que resulte una crema fina. Fundir 100 gr. de chocolate blanco en el m.o. durante 2 min. o al baño María e incorporarlo a la crema de orejones. Guardar en la nevera hasta que adquiera consistencia.

3 Cuando la masa anterior esté dura, formar las trufas redondas. Mezclar en un cuenco 1/2 taza de coco rallado, con 1/4 taza de chocolate blanco rallado y rebozar las trufas en esta mezcla. Colocarlas en cápsulas y guardarlas en la nevera hasta el momento de servirlas.

*Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.*

SEMANA

Fascículo 13
● Semana nº 3.234



Canapés
de foie gras caramelizado

12 personas:

● 48 tostadas Melva redondas ● 250 gr. de foie gras micuit ● 4 cucharadas de azúcar.

Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 180.



1 Mojar el cuchillo en agua hirviendo y cortar el foie gras en rodajas finas.



2 Colocar una rodaja de foie en cada tostada de pan y cubrir con azúcar.



3 Quemar la superficie apoyando un instante la plancha al rojo para que se caramelice la superficie.



Mousse de coliflor con trufas

4 personas:

● 1/2 kg. de coliflor ● 1 vaso de nata líquida ● 2 claras de huevo ● 4 cucharadas de aceite ● 1 trufa ● 1 cucharada de jugo de trufa ● sal ● pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 210.



1 Cocer la coliflor al vapor y pasarla por el pasapurés, añadir el aceite y el jugo de trufa.



2 Sazonar con sal y pimienta, y dejar enfriar. Montar la nata y mezclarla con el puré de coliflor frío.



3 Añadir las claras a punto de nieve y mezclar todo sin que se baje. Servir en copas con la trufa laminada.

Arroz caldoso de verduras y setas

4 personas:

● 4 tacitas moka de arroz ● 300 gr. de setas variadas ● 8 cucharadas de aceite ● 3 dientes de ajo ● 3 ñoras ● 150 gr. de judías verdes ● 150 gr. de guisantes ● 1 manojo de ajos tiernos ● 4 tomates ● 12 tacitas moka de caldo de verduras.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ● Calorías: 550.



1 Freír en el aceite los ajos y las ñoras, sacarlos y reservarlos. Rehogar los ajos tiernos, las judías verdes y los guisantes, añadir los tomates pelados.



2 Agregar las setas limpias y troceadas y el arroz, y rehogarlo todo junto unos minutos. Triturar los ajos y las ñoras en el caldo, y hervirlo de nuevo.



3 Añadir el caldo hirviendo y cocer 10 minutos a fuego fuerte. Colocar un difusor y cocer 7 minutos más a fuego suave, servir inmediatamente sin reposar.





Salmón ahumado con puerro y bacon

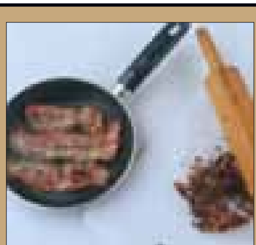
4 personas:

- 400 gr. de salmón ahumado
- 1/2 puerro
- 100 gr. de bacon en lonchas finas
- 1 vaso de vino de aceite
- 1 anchoa en aceite
- canónigos.

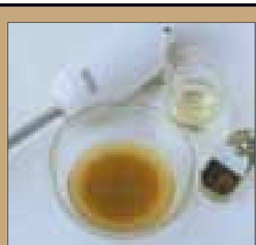
Tiempo de preparación: 20 minutos. ● Calorías: 635.



1 Cortar el salmón en tiras, limpiar el puerro y cortarlo en juliana muy fina. Lavar y escurrir bien los canónigos.



2 Freír el bacon en una sartén sin nada de grasa hasta que esté muy dorado, dejar que se enfríe y cuando esté muy duro triturarlo con el rodillo.



3 Batir con la batidora el aceite y la anchoa. Colocar en los platos los canónigos mezclados con el salmón y puerro, regarlo con la salsa y espolvorear con el bacon.

Cochinillo confitado con gelatina de limón

4 personas:

- 1/2 cochinillo
- 2 l. de aceite
- romero
- tomillo
- laurel
- 1 cabeza de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de Maizena
- aceite de tomillo
- sal
- pimienta
- gelatina de limón.

Tiempo de preparación: 4 1/2 horas. ● Calorías: 1.180.



1 Cortar el cochinillo en trozos y cocerlo en aceite con ajo, romero, tomillo, laurel, sal y pimienta, 2 horas a fuego muy bajo. Retirar la piel, deshuesarlo y desmigarlo. Llenar un molde, ponerle una tapa con un peso encima y meterlo en la nevera.



2 Cocer los huesos del cochinillo en el vino blanco durante 2 horas, colar el caldo, ligarlo con la Maizena, dar un hervor y añadir aceite de tomillo. Colocar la piel del cochinillo entre dos placas de silpat y asarla en el horno hasta que esté muy crujiente.



3 Preparar la gelatina de limón, cortarla en dados o picarla y servirla con el cochinillo cortado en lonchas con su salsa y la piel crujiente. Se puede hacer la gelatina con zumo de limón, agua, azúcar y 6 hojas finas de gelatina por 1/2 litro de líquido.





Bombas de café

8 personas:

Cobertura: *● 300 gr. de chocolate blanco.* ***Helado:*** *● 4 huevos ● 9 cucharadas de azúcar glas ● 2 cucharadas de café soluble ● 1/2 kg. de nata montada ● 12 cucharadas de salsa de chocolate.*

Tiempo de preparación: 30 minutos más el tiempo de congelador. ● Calorías: 540.







1 **Helado:** Batir los huevos enteros con la batidora eléctrica de varillas hasta que estén muy espumosos y añadir el azúcar mezclado con el café instantáneo. Fuera de la batidora, incorporar la nata.

2 Llenar un bol con la preparación y congelarlo durante 8 horas. Fundir el chocolate blanco en el microondas, pintar con él los moldes de flexipan y meterlos en el congelador hasta que se endurezcan.

3 Rellenarlos con el helado, hacer un hueco en el centro y verter dentro una cucharada de salsa chocolate. Tapar con helado y guardar en el congelador. Desmoldar las bombas y servirlas con salsa de chocolate caliente.

Frutas con crema de maracuyá

6 personas:

● 2 kiwis ● 1 mango ● 100 gr. de frambuesas. ***Crema:*** *● 1/4 l. de nata líquida ● 3 cucharadas de azúcar ● 3 yemas de huevo ● 10 frutas de la pasión o maracuyás.*

Tiempo de preparación: 30 minutos. ● Calorías: 250.







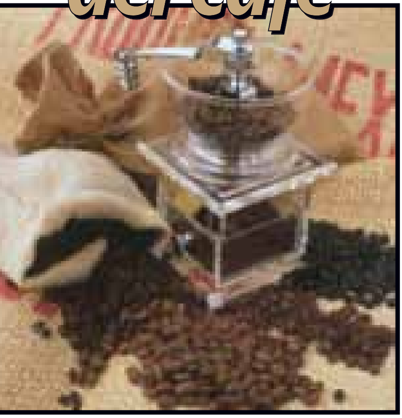
1 **Crema:** Batir en un cazo de fondo grueso las yemas de huevo con el azúcar, añadir la nata líquida y mezclar bien. Acercar el cazo al fuego sin parar de mover hasta que la crema espese un poco sin llegar a hervir.

2 Abrir 8 frutas de la pasión (reservar 2 para decorar), retirar la pulpa con una cucharilla y ponerla en un colador. Presionar para que suelten el zumo y añadirlo a la crema.

3 Pelar los kiwis y cortarlos en rodajas. Pelar el mango y cortarlo en gajos. Colocar las frutas en los platos y servirlas con la crema. Adornar con la fruta de la pasión y menta.



La hora del café



Cómo hacer...





PUCHERO: Hay que hervir agua en un puchero y añadir, en el momento en el que rompa el hervor, café molido en la proporción de una cucharada de café por cada taza de agua. En cuanto se reanude el hervor, apagar el fuego, dejarlo reposar tapado y, antes de servirlo, mover, reposar otra vez y colar por manga de tela.

La variedad *más apreciada*

GUATEMALA-MARAGOGIPE: Es de la variedad Arábica, cultivado en zonas altas de Guatemala. Tiene un sabor dulzón, es muy aromático y ha superado la calidad de los antiguos cafés de Guatemala.

Un licor casero

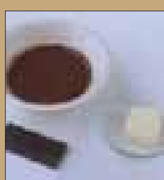
LICOR DE GROSELLA: Tenemos que llenar el recipiente hasta 1/3 de su capacidad con grosellas rojas desgranadas, limpias y secas. Luego rellenar con aguardiente y añadir azúcar al gusto. Dejar en maceración durante 4-6 meses. Pasado este tiempo, se puede consumir, aunque hay que colarlo bien antes.



Para acompañar



Bombones crujientes



1 Fundir 100 gr. de chocolate fondant con 2 cucharadas de mantequilla al baño María o en el microondas.



2 Dejar enfriar un poco el chocolate y mezclarlo con 4 cucharadas de arroz inflado (krispies).



3 Dejar caer montoncitos regulares en una bandeja engrasada y guardarlos en la nevera. Cuando estén duros colocarlos en cápsulas.

Realizados por la más prestigiosa cocinera de España:
María Jesús Gil de Antuñano,
Premio Nacional de Gastronomía, y su equipo.
SEMANA

y Fascículo 14 ● Semana nº 3.235

Cóctel vodkatini

4 personas:
● 3/4 partes de vodka ● 1/4 parte de Jerez seco ● hielo.
Tiempo de preparación: 5 minutos. ● Calorías: 200.



1 Verter en la coctelera 3 copas de vodka.



2 Añadir 1 copa de Jerez seco y mezclar bien.



3 Agregar hielo, agitar y servir en copas de cóctel.





Verduras
a la plancha con gulas

4 personas:

●1 berenjena ●1 manojo de espárragos verdes ●2 cebolletas ●4 alcachofas ●200 gr. de gulas ●2 dientes de ajo ●1 guindilla ●8 cucharadas de aceite ●un chorreón de vinagre ●sal.

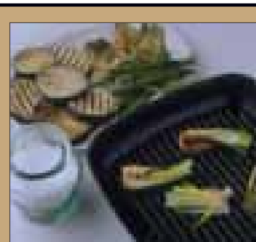
Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 320.



1 Lavar la berenjena y cortarla en rodajas. Quitar la parte dura a los espárragos. Limpiar las cebolletas y alcachofas, y cortarlas longitudinalmente.



2 Remojar la guindilla, escurrirla y cortarla en aros. Pelar los ajos, cortarlos en láminas y freírlos en el aceite, incorporar las gulas y añadir el vinagre.



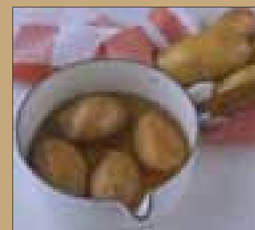
3 Hacer las verduras a la plancha en una sartén de hierro engrasada con aceite, espolvorearlas con sal gorda y servirlas con las gulas.

Patatas rellenas
de confit de pato

4 personas:

●8 patatas no demasiado grandes ●1/2 lata de confit de pato (alitas). **Ensalada:** ●lechugas variadas ●9 cucharadas de aceite de oliva virgen ●1 cucharada de vinagre de Módena ●sal ●pimienta.

Tiempo de preparación: 45 minutos. ●Calorías: 470.



1 Lavar las patatas, secarlas y cocerlas sin pelar durante 20-30 minutos. En la grasa de la lata del confit da un hervor muy suave, para confitarlas.



2 Escurrirlas y cortarlas a la mitad, vaciarlas dejando algo de pulpa a los lados. Desmenuzar las alitas, templarlas y mezclarlas con la pulpa de la patata.



3 Rellenar las patatas, todo caliente y servirlas con ensalada y una vinagreta hecha con el aceite y el vinagre, donde se habrán disuelto la sal y la pimienta.





Bacalao
confitado con pisto de gambas

6 personas:

●600 gr. de bacalao en trozos ●1 l. de aceite ●6 dientes de ajo. **Pisto:** ●1/2 kg. de tomate ●1 calabacín mediano ●1 cebolla ●2 pimientos verdes ●1 cucharada de azúcar ●sal ●pimienta ●8 cucharadas de aceite ●200 gr. de gambas.

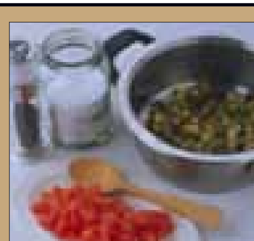
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas. ●Calorías: 470.



1 Poner el bacalao en remojo de agua durante 36 horas, cambiando el agua cada 8. Escurrirlo, quitar las espinas que pudieran quedar y cocerlo en el litro de aceite templado, con los ajos sin pelar, durante 1 hora a fuego muy, muy bajo.



2 **Pisto:** Pelar y picar la cebolla, escaldar los tomates, pelarlos y picarlos, quitar los pedúnculos a los pimientos, lavarlos, secarlos y cortarlos en trocitos. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y saltear las gambas, reservarlas.



3 Freír en el resto del aceite la cebolla, el pimiento y el calabacín en dados, añadir el tomate y sazonar con sal y azúcar. Cocer a fuego suave 20 minutos hasta que se evapore el agua, incorporar las gambas y servir con el bacalao confitado.

Entrecot con salsa de mostaza

4 personas:

●1 trozo de lomo alto de 600 gr. ●2 chalotas ●5 cucharadas de mostaza de Dijon ●2 cucharadas de nata líquida ●1 cucharada de queso Petit Suisse ●una pizca de pimienta de cayena ●1 cucharadita de sal ●pimienta negra recién molida ●1/2 cucharadita de tomillo ●1 vaso de vino blanco seco ●3 cucharadas de aceite. Patatas fritas para acompañar.

Tiempo de preparación: 30 minutos. ●Calorías: 480.



1 Pintar la carne con aceite y hacerla en una sartén de hierro acanalada 10 minutos por cada lado, primero a fuego vivo y después a fuego moderado. Sazonar con sal gorda, pimienta negra recién molida y tomillo.



2 Envolver la carne en papel de aluminio o cubrirlo con otra fuente y conservarlo al calor mientras se hace la salsa. Pelar las chalotas, picarlas finas y dorarlas en la misma sartén donde se hizo la carne añadiendo el resto del aceite.



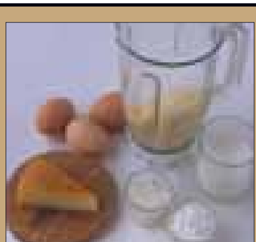
3 Regar con el vino y dejar hervir hasta que se reduzca a la mitad. Añadir la mostaza, la nata y el queso y mover con las varillas, sazonar con sal, pimienta y cayena, y cocer 5 minutos. Cortar la carne en tiras gruesas y servirla con la salsa y patatas.





Pastel de queso ahumado
con berenjenas confitadas

6-8 personas:
Pastel de queso: *●3 huevos ●25 gr. de Maizena ●25 gr. de harina ●250 gr. de queso ahumado curado ●8 cucharadas de leche ●100 gr. de azúcar.* ***Berenjenas confitadas:*** *●500 gr. de berenjenas ●500 gr. de azúcar ●1 palo de canela ●3 ó 4 clavos ●el zumo de 1 limón ●20 ó 30 gr. de jengibre ●1/2 l. de agua.*
Tiempo de preparación: 1 hora. ●Calorías: 415.



1 **Pastel de queso:** Triturar el queso con la leche, el azúcar y los huevos, añadir la maizena y la harina, y mezclar bien.



2 Verter la mezcla en un molde engrasado y cocerlo en el horno 15-20 minutos a 180ºC.
Berenjenas confitadas: Pelar las berenjenas y cortarlas en dados.



3 Mezclarlas con el resto de los ingredientes y cocerlas a fuego suave hasta que estén tiernas. Desmoldar el pastel de queso y servirlo con las berenjenas confitadas.

Petit choux con salsa de chocolate

8 personas:
●3 huevos ●150 gr. de harina ●1/4 l. de agua ●2 cucharadas de mantequilla ●una pizca de sal ●1 cucharada de azúcar. ***Relleno:*** *●1/4 de nata montada.* ***Salsa de chocolate:*** *●100 gr. de chocolate fondant ●8 cucharadas de nata líquida ●2 cucharadas de whisky.*
Tiempo de preparación: 1 hora. ●Calorías: 360.



1 Poner al fuego el agua con la sal, el azúcar y la mantequilla. Cuando rompa el hervor, echar la harina de golpe, mover con la espátula de madera y, en cuanto se forme una bola, dejarla enfriar sobre el mármol.



2 Poner la masa en el cazo, añadir los huevos uno a uno y trabajarla hasta obtener una pasta lisa. Llenar la manga pastelera y formar moños del tamaño de una nuez gorda sobre una placa forrada con papel y engrasada.



3 Cocerlos a 180ºC durante 30-40 minutos, cuando estén fríos rellenarlos con la nata y espolvorearlos con azúcar glas. Fundir en el microondas el chocolate, con la nata y el whisky, y servirlo con los petit choux .



ÍNDICE

Alcachofas gratinadas 90
Arroz caldoso de verduras y setas..........................99
Arroz con jamón y crema de puerros.......................11
Atún a la plancha con parmentier de coliflor 84
Babarois de café...63
Bacalao confitado con pisto de gambas................108
Bandeja de canapés..58
Besugo al jerez 44
Blinis con salmón ahumado y crema agria 91
Bolas de palomitas..56
Bombas de café 102
Bombones crujientes 104
Brick de membrillo 14
Buñuelos de merluza con salsa de ajos tiernos 76
Canapés de foie gras caramelizado 97
Canapés soufflés..9
Canutillos rellenos de queso 31
Cardo a la crema...66
Cardo gratinado 42
Carpaccio de pato con virutas de foie 51
Cigarrillos de Tolosa 8
Ciruelas pasas con helado de Armagnac 46
Cóctel de champán...41
Cóctel vodkatini 105
Cochinillo confitado con gelatina de limón............101
Colines con jamón 89
Corazones de fresa 72
Cordero relleno de setas.......................................45
Corona de chocolate y turrón 54
Crema aromática 18
Crema de erizos con caviar...................................50
Crema senegalesa 2
Crujiente de rape alangostado 36
Cuajada de limón con sharoni 30
Changurro 57
Dorada al tomillo 20
Ensalada templada de chopitos y gulas 26
Entrecot con salsa de mostaza 109
Escalivada con jamón ibérico 82
Espirales de menta y chocolate 88
Fiambre de pavo trufado 61
Filetes de lenguado con vieiras..............................28
Flores de alcachofa con salsa de almejas 10
Frutas acristaladas 49
Frutas con crema de maracuyá 103
Gin Rickey...81
Helado de manzana verde con plátano caramelizado ..23
Hojaldre de sharoni 79
Huevos con crema de trufa 3
Kir Royal 25
Lasaña de gulas y pimientos 59
Lenguas de gato 80
Lomo a la naranja 77
Lomo de corzo 5
Manzanas gratinadas..62
Mero relleno de mariscos 52
Milhojas de crêpes 43
Milhojas de hígado de pato y manzana 93
Mini merengues 64
Mousse de coliflor con trufas 98
Mousse de leche merengada con frutas rojas 71
Mousse de requesón con salsa de membrillo 6
Natillas de pera con mousse de chocolate 94
Nidos de pasta con huevos y setas.........................83
Paquetitos de huevo pochés con salsa de gambas......67
Pastas de Navidad 48
Pastel de castañas del Bierzo 65
Pastel de queso ahumado con berenjenas confitadas ..110
Patatas con crujiente de bacón y queso de cabra 27
Patatas rellenas de confit de pato 107
Pechuga de pavo rellena 21
Pechugas de pularda con foie gras 69
Pechugas marinadas con ensalada 85
Peras al café 39
Petit choux con salsa de chocolate.......................111
Picantones rellenos de espinacas y queso 29
Pinchos de aguacate, mango y queso cheddar........17
Pinchos mini alcachofas y gambas 73
Pintada asada con trufa negra y ceps 53
Polvorones 55
Quiche de calabacines y gambas 35
Rape con salsa de cangrejo 92
Ravioli de cocochas 19
Redondo de ternera con gelatina 37
Risotto al cava 60
Rodaballo al horno 68
Ron zoom 70
Salmón ahumado con puerro y bacón 100
Salmón marinado..4
Sashimi variado 12
Solomillo de avestruz a la pimienta 13
Sushi de atún 75
Tacos de frutas del bosque....................................86
Tarta de café 15
Tarta de cuajada y nueces 87
Tarta de hojaldre y frambuesa 22
Tarta de mandarina y mango 38
Tarta helada al whisky 78
Tejas de almendra 32
Tempura de borrajas...34
Tequila Sunrise...33
Tocinillos de cielo 40
Tortitas con frutas..95
Tronco de chocolate y plátano 47
Trufas 24
Trufas calientes..7
Trufas de chocolate blanco y orejones 96
Verduras a la plancha con gulas 106
Verdura rellenas de setas 74
Yemas..16